БАГУАЧЖАН

八卦掌悟通

八卦掌悟通

八卦掌悟通

Ди Гоюн

БАГУАЧЖАН

УДК 796.855(07)(086.82)
ББК 75.715я7
Д44

Ди Гоюн
Багучжан / Ди Гоюн; Пер. с кит., предисл. С. А. Зинченко — М.: АС-Траст, 2008. — 272 с.: ил.

ISBN 978-5-903455-05-8

Книга носителя традиции багуачжан четвертого поколения, мастера Ди Гоюна приоткрывает ворота в мир «внутреннего» китайского ушу. Простым и доступным языком автор рассказывает о кулачной школе «восьми триграмм», подробно знакомит читателя с теорией и техникой стиля. Главы 6—9 книги сопровождаются учебным DVD-фильмом. Отдельно проводится подробное толкование специальной терминологии, сопровождаемое иероглифическим написанием.

Предложенная книга позволит читателю уверенно продвигаться на увлекательном пути изучения Багуачжан драгоценного наследия китайской культуры.

Предисловие

Ди Гоюн начал изучать ушу в возрасте 15 лет, когда он по просьбе родителей был принят в ученики к известному пекинскому мастеру Чжао Чжуну. Первые годы Ди Гоюн занимался шаолиньским кулаком и синъицюань. В 1975 году он начал изучать багуачжан у мастера Ли Цзымина, став одним из его любимых учеников. Посвятив всю свою жизнь исследованию ушу и разработав целый ряд уникальных методик преподавания, Ди Гоюн и сейчас продолжает ежедневно повышать мастерство и передавать знания. Мастер написал несколько обширных трудов по теории синъицюань и подготовил более двадцати видеодисков.

Книга Ди Гоюна «Багуачжан» во многом уникальна. Простой язык повествования, живые примеры из современной жизни, открытость и искренность в оценках — все это настраивает читателя на дружественное восприятие информации. Обобщив свой более чем тридцатилетний опыт изучения багуачжан, автор простым языком сумел объяснить многие ранее закрытые секреты техники. Открывая читателю мир «внутреннего» ушу и объясняя истинный смысл ученичества, Ди Гоюн одним из первых среди китайских авторов сумел сделать информацию по багуачжан более доступной западному читателю. Однако эта доступность ни в коей мере не явилась упрощением или нарушением традиционного подхода к обучению, принятого в Китае. Объединение современного научного подхода, основанного на глубоком знании физиологии и психологии человека, с глубоким пониманием корней и сути «внутреннего» ушу позволило автору в познавательной и лаконичной форме передать знания по теории и практике багуачжан.

Уникальна и структура описания комплексов движений. Для каждого движения отдельно объяснены «последовательность движений», «требования к движению и силы-цзинь», «ошибки и их исправление», «назначение и применение». Это выгодно отличает книгу от предыдущих публикаций.

Комплексы движений сопровождаются видеозаписью с подробными комментариями мастера, что во многом облегчает понимание материала, приведенного в книге.

«Багуачжан» — это по сути учебник, предназначенный для освоения базового уровня «ладоней восьми триграмм» и начала самостоятельной работы над основами стиля. Книга не является «легким чтением», а целенаправленно построена таким образом, что внимательный и старательный читатель будет способен освоить базовую лексику общения в среде ушу, получив возможность продолжить свою учебу у китайских мастеров самостоятельно.

С. А. Зинченко

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие переводчика 5

Вступление 8

ГЛАВА 1
Общие сведения о БАГУАЧЖАН 10

ГЛАВА 2
Формирование и особенности ЛЯН-ШИ БАГУАЧЖАН 16

ГЛАВА 3
Технический арсенал ЛЯН-ШИ БАГУАЧЖАН 20

ГЛАВА 4
Вхождение во врата 24

ГЛАВА 5
Некоторые термины традиционного УШУ 28

ГЛАВА 6
Восемь базовых упражнений 68

ГЛАВА 7
ДИНШИ БА ЧЖАН — восемь фиксированных положений ладоней 90

ГЛАВА 8
ЛЯН-ШИ ЛАОБАЧЖАН — восемь старых ладоней 138

ГЛАВА 9
ДАНЬ ЦАО БА ШИ 196

Вступление

У книги «Багуачжан» есть и другое название, используемое лишь в китайском варианте издания — «Проникновение в суть багуачжан» («Багуачжан у тун», «八卦掌悟通»). С чем был связан выбор именно этого названия? Мой учитель Ли Цзымин использовал малоизвестный иероглиф «проникновение в суть» (*у тун*, 悟通) в своих личных записях, которые он оставил нам, его ученикам. Этот иероглиф и был задействован в китайском варианте предлагаемой книги для того, чтобы выразить глубокое уважение учителю и продолжить работу по анализу наследия багуачжан, которую мастер не успел завершить при жизни. В книге обобщен многолетний опыт собственных практических занятий и проведен анализ теории багуачжан. Раскрыты и в доступной форме представлены читателям традиционные знания и методики.

Посмотрим внимательно на значения иероглифа «*у тун*» — «проникновение в суть». Он состоит из двух частей: «*у*» (прозрение) и «*тун*» (проникать, понимать). Что же мы открываем для себя в багуачжан?

Каким именно образом постигается суть? Что кроется за самим словом «суть» — «*у*»? Что значит «проникать» в суть (*тун*, 通)? Что требуется понять и каким именно образом продвигаться к этому пониманию? Все это, а также ряд других вопросов я попытался максимально доступно изложить в предложенной читателю книге.

Учитель Ли Цзымин планировал издание нескольких книг по багуачжан. Однако судьба распорядилась так, что лишь одной книге мастера было суждено увидеть свет. Это книга «Лян-ши багуачжан» (梁式八卦掌), которая была выпущена в кон-

це прошлого века в Шанхае при активной помощи г-на Пэй Сижун (裴锡荣). Носители традиции багуачжан, ученики мастера, прошедшие посвящение (*жуши дицзы*, 入室弟子), к которым отношусь и я, обязаны продолжить начатое учителем дело. Необходимо активно распространять знания о багуачжан внутри Китая и за его пределами, дать возможность всем, кто хочет связать свою жизнь с изучением этого искусства, получить доступ к традициям и знаниям, пришедшим от наших учителей.

Что касается реализации лично мной того, что стоит за словами «у тун» — «проникновение в суть», не берусь судить высоко о собственных успехах, однако, я старательно продвигаюсь вперед в понимании и осуществлении этой задачи всю свою жизнь. Взгляды, изложенные в данной книге, — это всего лишь обобщение моего личного скромного опыта занятий и преподавания багуачжан. В процессе учебы мне пришлось пройти немало дорог, кружить в неведении и размышлять месяцами над пониманием трудных вопросов. А потом истина внезапно открывалась, все становилось на свои места. Именно эти мгновения, как читатель хорошо знает, и есть то, что «для сердца слаще меда», или же, как говорится в известных словах Конфуция: «Вкус мяса через три месяца жизни без мяса».

И еще одна аллегория: «Тонущую лодку уносит в сторону от других, больное дерево первым в лесу ожидает прихода весны». Хорошо вдумайтесь в эти слова и постарайтесь понять, что именно движет мной и почему я хочу передать накопленные опыт и знания всем, интересующимся багуачжан. Моя цель — кратчайшим путем вывести того, кто ищет истину, на прямую дорогу. Так, проводник в горах, хорошо знакомый с трудностями маршрута, бережет силы группы при восхождении и указывает путникам наиболее верный путь к вершине.

八卦掌

Глава 1

Общие сведения о багуачжан

Багуачжан (八卦掌, «ладонь восьми триграмм») относится к внутренним стилям ушу. Это широко известный в Китае и за его пределами традиционный стиль, занимающий важное место среди других школ и направлений боевых искусств. Первоначальное название багуачжан — «чжуань чжан» (вращающиеся ладони). Позднее, школу также называли «ю шэнь ляньхуань багуачжан», «багуа чжуань чжан» и др. Багуачжан зародился и развивался в Пекине во времена династии Цин (1644—1911 гг.). Родоначальником стиля принято считать жителя провинции Хэбэй мастера Дун Хайчуань (уезд Вэньань, деревня Чжуцзяу). Ориентировочно после 1866 года Дун Хайчуань начал обучать своему искусству учеников в резиденции великого князя Су в Пекине.

Формирование теоретической базы багуачжан как отдельного направления ушу происходило постепенно, параллельно с передачей традиции от поколения к поколению. Этот процесс в конце концов и привел к формированию багуачжан как отдельного стиля со своим самостоятельным содержанием и оригинальной техникой.

Внешне багуачжан выглядит, как непрерывные круговые перемещения, в арсенале атакующей и защитной техники практически отсутствуют прямолинейные движения. Каждый шаг приводит к изменениям в положении рук или корпуса. Боевое применение багуачжан также основано на постоянных изменениях позиций, то есть, если есть движение, то оно должно приводить к ответному изменению.

В основе самого названия «багуачжан» заложены принципы китайской классической «Книги перемен»: «Мягкое превращается в твердое, а твердое порождает мягкое; восемь триграмм багуа, изменяясь, образуют 64 гексаграммы». Если посмотреть на бойца багуачжан, то его перемещения и изменения позиций не прекращаются ни на мгновение. Характерной чертой движений является частое

использование ударов и блоков открытой ладонью (*чжан*). В соответствии с традициями присвоения названий в Китае прошлого, слиянием двух слов «багуа» и «чжан» и было дано название этому виду боевого искусства — «багуачжан» (ладонь восьми триграмм).

При перемещении по кругу необходимо выполнять ряд требований. Первыми из них являются «идти, смотреть, сидеть, вращаться». Среди занимающихся традиционным багуачжан распространены следующие образы и сравнения, позволяющие более полно понять смысл указанных требований: «Двигаться подобно плывущему дракону; смотреть, как смотрит обороняющаяся обезьяна; сидеть, как сел тигр перед прыжком; кружиться, как ястреб в полете».

Эффективность применения багуачжан зависит от правильности выполнения и подвижности шага; положения тела должны постоянно изменяться, переходя из одной стойки в другую. Шаг должен быть устойчив, четко обозначены движения стопы в шаге *бай-бу* (擺) (поворот наружу) и шаге *коу-бу* (扣) (поворот внутрь).

Вертикальные и горизонтальные направления усилий рук и корпуса должны дополнять друг друга, последовательные движения при этом связаны в одно целое. Движения округлы и постоянно изменяются, силы-*цзинь* (勁)* стабильны, жесткость и мягкость сбалансированы между собой. Движения направляются силой духа бойца, выполняются мощно и бесстрашно.

Отдельно обозначают требования к корпусу и работе рук: макушка головы тянется вверх, поясница прямая, зад подан вперед, грудь несколько закрыта вовнутрь, живот наполнен, бедра втянуты.

Необходимо следить за выполнением условий, указанных в так называемых правилах «Трех опустошений» (*сань кун*, 三空) и «Четырех опаданий» (*сы чжуй*, 四墜).

«Три опустошения» — центр ладони немного собран внутрь (образ: рука держит чашу), центр

* *См. главу «Некоторые термины традиционного ушу».*

стопы также немного направлен внутрь (образ: стопа стоит на мячике), грудь не выпячивается вперед, а частично собрана внутрь (образ: обхват дерева руками).

«Четыре опадания» подразумевают следующее: расслабленные плечи должны давить своим весом (опадать, опускаться) на поясницу, поясница на бедра, бедра на колени, колени на стопы. Движения верха и низа тела необходимо объединить в одно целое, способное беспрепятственно пропускать поток *ци* (氣). Положения тела должны быть устойчивыми и уравновешенными.

Багуачжан предъявляет очень строгие требования к технике шага, обязательные для выполнения. Подъем и опускание стопы происходит равномерно, без рывка; шаги *бай-бу* и *коу-бу* четко обозначены при постановке стопы; если на одной ноге есть вес тела, то вторая нога «пустая». Сам шаг внешне похож на ходьбу — скольжение по грязи или глине. Корпус неподвижен и всей силой тяжести, направленной вертикально вниз, давит на ноги. При выносе стопы вперед голени касаются друг друга, стопа внутренней (от центра круга) стопы выносится прямо, внешняя (от центра круга) стопа повернута вовнутрь, колени соединены вместе, бедра и таз поданы вперед.

Требования к технике работы руками: пальцы ладоней немного разведены между собой, пространство между указательным и большим пальцами (*ху коу*) округлое, центр ладони «опустошен», запястья с небольшим усилием давят вниз. «Если используется кулак, то его надо крепко сжимать, если ладонь — ее надо наполнять *ци*».

Двигаться надо легко и с изяществом, удары и блоки выполняются одновременно с шагами, движения не прерываются ни на миг.

Наиболее характерные движения руками в багуачжан: толкать (*туй*), поддерживать (*то*), хватать (*дай*), направлять (*лин*), перемещать (*бань*), заворачивать (*коу*), рубить (*пи*), входить (цзинь).

Силы-*цзинь* в движениях определяют как скручивание — оборачивание — ввинчивание — пе-

реворачивание (*нин-го-цуань-фань*), накатывание — вкручивание — распирание — оборачивание (*гунь-цуань-чжэн-го*). Движения направлены по спирали и не прерываются, извилистое рождает прямое, твердое и мягкое дополняют друг друга.

Работа тела (*шэнь фа*): перемещение вверх основано на опускании вниз, перемещение вправо на движении влево и т. д.При защитных движениях следует «сжиматься — закрываться», при нападении — «расширяться — раскрываться». При этом поясница позиционируется как центральный узел, шаги следуют за работой корпуса, движение рук начинается с работы всего тела. Все тело движется как одно целое, отдельные части уравновешены между собой. Поясница как ось вращения, руки как колеса. Мыслеобраз шага — «ноги движутся по колено в воде». Дыхание-*ци* опущено в низ живота и движет всем, «летая как облако и проникая во все отверстия». В движении есть покой, покой рождает движение, дух-*шэнь*, *ци*, сознание-*и* и сила-*ли* объединены в одно целое. Наверху огонь, внизу вода, вода тяжелая, а огонь легкий. Сознание-*и* «реет, как флаг».

Характерные особенности ведения боя в багуачжан следующие: атаку начинать сбоку от противника, внимательно наблюдать за соперником, избегать прямых ударов, бить по косой, прямое усилие переводить в усилие по касательной. Необходимо постоянно продолжать двигаться. Если удар попал в цель, то это должен быть сильный удар, если не попал, то сразу надо уходить. Технику необходимо усиливать постоянным вращением и движением, постоянно изменять позиции. Во время ухода назад необходимо сразу готовить атаку. Все эти принципы полностью соответствуют основному смыслу «Книги перемен», заложенному во фразе — «изменения бесконечны», и отвечают духу этой глубокой философии.

Багуачжан является не только эффективной техникой ведения боя, но и системой комплексного оздоровления организма. Регулярные занятия багуачжан всесторонне воздействуют на все органы и

системы организма, улучшают их функциональное состояние. «Дерево старится с корней, человек — с ног» — среди боевых искусств Китая только багуачжан использует постоянное движение с вращением. А использование специфического шага «скольжения по грязи» (*танни-бу*), позволяет мышцам и суставам ног получать необходимую оздоровительную нагрузку. Большое значение имеет положительное воздействие тренировок на поясницу, которая по требованиям багуачжан должна быть повернута в сторону центра круга, расслаблена и распрямлена. Объединение работы сознания и движения тела, движения и дыхания, наполнение самого движения боевым содержанием, объединение боевого и оздоровительного — все это приводит к гармоничному сочетанию внешнего и внутреннего, оказывает максимальный оздоровительный эффект.

В отличие от многих других стилей ушу багуачжан позволяет в самые короткие сроки получить «ощущение *ци*» (*ци гань*), что особенно важно для поддержания здоровья учеников пожилого возраста.

Изучение и практика традиционного багуачжан наряду с оздоровительным эффектом «вскармливания жизни» приводит к гармоничному развитию навыков самообороны.

Другим не менее важным аспектом практики является то, что, занимаясь боевым искусством, ученик познает и китайскую культуру в целом. Багуачжан — это окно в мир традиционной китайской философии. Вся теоретическая база багуачжан основана на различных аспектах китайской культуры, теснейшим образом переплетена с традициями и мыслеобразами, пришедшими из древнего Китая. Изучение специальных терминов, названий и принципов движений, используемых в багуачжан, напрямую пересекается с их пониманием, глубоким осознанием и физическими процессами, которые происходят в структуре тела ученика. Правильное и осознанное использование речи, возможное лишь при постоянных вдумчивых тренировках, также является важным аспектом внутренней работы в багуа-цигун.

梁式八卦掌

Глава 2

Формирование и особенности Лян-ши багуачжан

Направление «Лян-ши багуачжан» названо в честь мастера Лян Чжэнпу (梁振蒲). Лян Чжэнпу родился 20 мая 1863 года в деревне Хаоцзя уезда Цзи провинции Хэбэй, умер 13 августа 1932 года в возрасте 69 лет. Отец Лян Чжэнпу, знавший Дун Хайчуаня, попросил его обучить сына технике ушу. Дун принял того в ученики в 1877 году и обучал в течение пяти лет до самой своей смерти. Молодой Лян учился и у Дун Хайчуаня, и у его учеников, которые очень хорошо к нему относились. Влияние старших стало особенно заметно после смерти самого Дун Хайчуаня, когда Лян попросил старших братьев продолжить свое обучение. Особенно много его обучением занимались Инь Фу и Чэн Тинхуа, влияние техник которых так заметно в направлении Лян-ши. В последующем, как синтез этих и других техник, мастерство Ляна прибрело и свою собственную окраску. Так «старьевщик Лян» стал родоначальником нового направления и одним из восьми старших учеников Дун Хайчуаня (八大弟子之一).

Стиль Лян использует удар ладонью (*чуань чжан*), заимствованный из направления Инь-ши и броски Чэн-ши как основную ударную технику. Семья Ши г-на Ши Цзидун (史继东) также была тем местом, где Лян провел много времени, обучаясь и тренируясь. Ученики мастера Ши в свою очередь тоже обучали его. Форма ладони в Лян-ши соответствует форме ладони в Чэн-ши, удар ладонью (*чуань чжан*) заимствован из Инь-ши. Шаг содержит и технику Инь-ши (короткие быстрые шаги), и технику Чэн-ши (большие шаги *бай-бу* и *коу-бу*). В комплексе движений лаобачжан (老八掌) есть бросковые движения из направления Чэн-ши.

В зрелом возрасте Лян Чжэнпу сформировал собственную технику, особенности и содержание которой в полном объеме передал своим ученикам, которые и продолжили развитие данного направления.

Окончательное формирование Лян-ши багуачжан как отдельного направления завершилось в 80-е годы прошлого века. Ученики Лян Чжэнпу, Ли Цзымин и Го Гумин обучили множество людей и распространили это направление не только по всему Китаю, но и по всему миру. Их совместные усилия, эффективность техники в применении и общественное влияние Ли Цзымина позволили направлению оформиться в отдельный стиль багуачжан.

Для того чтобы быть формально обособленным от других, каждый самостоятельный стиль ушу должен отвечать определенным требованиям, таким как наличие самостоятельной сформировавшейся техники и развитой теоретической базы. При этом формирование стиля должно происходить в подходящих социальных условиях, должны появиться выдающиеся мастера и носители традиции, имеющие определенное общественное влияние.

В технике багуачжан не было равных мастеру Го Гумину, который занимался багуачжан всю свою жизнь, и его вклад в развитие традиции невозможно оценить обычными словами. Ли Цзымин, наряду с глубочайшим знанием и пониманием сути багуачжан, продготовил множество учеников, организовал «Общество изучения багуачжан», явился одним из организаторов перезахоронения Дун Хайчуаня. Это было время роста популярности ушу в Китае, имена учителей были известны всей стране. Если добавить к этому известность учеников Го Гумина и учеников Ли Цзымина, многие из которых стали мастерами с громкими именами, то это объяснит причины появления Лян-ши багуачжан как отдельного стиля багуачжан. Однако для образования стиля недостаточно простого желания, необходимо и принятие нового направления обществом.

Двадцатипятилетний опыт, множество учеников и мастеров в разных концах Китая, многолетние трени-

ровки — все это постепенно сформировало положительное мнение о новом направлении в среде китайского ушу (*улинь*).

Ли Цзымин был одним из последних учеников Лян Чжэнпу. Но тот факт, что обучение происходило в реальности, не подлежит сомнению. Го Гумин провел с Лян Чжэнпу гораздо больше времени, поэтому Ли Цзымин многому учился и у Го Гумина, особенно после освобождения Китая. В последующем у обоих мастеров было множество учеников, которые распространили стиль в Китае и за его пределами. Среди учеников я хотел бы особенно отметить мастера Цан Сюэфан (藏學範), который после учебы в Пекине начал преподавать в Чанчуне и распространил Лян-ши багуачжан на территории трех больших северо-восточных провинций Китая.

技術體

Глава 3

Технический арсенал Лян-ши багуачжан

Перемещения по кругу с использованием особого шага «танни бу» (淌泥步) — это основная работа в багуачжан. Базовые шаги — это *бай-бу* (摆步) и *коу-бу* (扣步). Главные положения ладони: «когти дракона» (龍爪掌) и «язык коровы» (牛舌掌).

Арсенал техники Лян-ши багуачжан обширен и включает в себя множество комплексов движений-*талоу*:

диншибачжан (定势八掌);
лаобачжан (老八掌);
ляньхуаньчжан (連環掌);
64 ладони (六十四手);
бамяньчжан (八面掌);
лунсинчжан (龍形掌);
цзюгунбагуачжан (九宮八卦掌);
72 удара ногами аньтуй (七十二暗腿)
и комплексы с оружием:
гуньшоудао (八卦滾手刀);
багуачжуаньдао (八卦轉刀);
багуа 64 дао (八卦六十四刀);
багуалунсинцзянь (八卦龍形劍);
багуацянь (八卦搶);
багуачжаншэньцзянь (八卦戰身搶);
цисинган (七星竿);
багуадацзи (八卦大戟)
и парное оружие:
багуажиюефэнхолунь (八卦日月風火輪);
багуацынюцзичжуаньянжуй
(八卦子午鴛爪陰陽鉞);
багуадуаньчуй (八卦短錘等) и др.
Одиночные движения и связки:
даньцао баши (單操八勢);
даньцао шисаньши (單操十三勢);
парные упражнения (雙人對練);
даньцао дуйлян (單操對練);
свободный бой *саньшоу* и др.

Представленные комплексы движений — это лишь то, что я лично получил от учителя. Среди его учеников были те, кто изучил значительно больше. Это Ван Шитун (王世通), Ма Чуансюй (馬傳旭), Чжао Даюань (趙大元), Ли Гунчэн (李功成), Ван Тун (王桐), Чжан Цзюньминь (張俊民) и др.

Необходимо добавить также, что среди множества учеников Ли Цзымина некоторые прошли церемонию посвящения в *дицзы* только с одной целью — добиться личной известности.

В то время Ли Цзымин пользовался большой популярностью. Он был президентом «Общества изучения багуачжан», являлся носителем традиции в третьем поколении — одно это уже придавало его ученикам значимость и некоторый вес в обществе. Однако по-настоящему длительное время и серьезно занимались только чуть более десяти человек. А полностью освоивших технику, глубоко понявших и сердцем и умом багуачжан, было, возможно, еще меньше.

Аналогичная ситуация уже встречалась в истории Китая. У Конфуция было 3000 учеников и только 72 обладали настоящей добродетелью. У Ли Цзымина за все время было более 100 посвященных учеников (*жумэнь дицзы*). Тем не менее, если говорить об уровне мастерства, то среди них до 7-го уровня ушу (*дуаня*) доросли только 7-8 человек (на 2000 год), то есть десятая часть.

В ходе формирования направления Лян-ши багуачжан, у каждого из учеников Ли Цзымина складывался свой собственный опыт, отличный от других, свое собственное понимание теории учения.

Все мы жили в различных социальных условиях, имели разнообразный культурный уровень, обладали индивидуальными чертами характера. Это привело к тому, что взгляды каждого из нас на комплексы движений (*таолу*) весьма отличались, каждый многое понимал по-своему и вносил изменения в технику.

Эти процессы закономерны, но я считаю, что основа техники багуачжан — «диншибачжан» и «лаобачжан» ни в коем случае не должны подвергаться изменениям. Данные комплексы — основа основ в Лян-ши багуачжан. Это именно то, что делает его отличным от других направлений багуачжан. Если изменить базовые движения, то и все последующее обучение будет отличаться от направления Лян как такового.

Этот вопрос я и предложил обсудить несколько лет назад всем ученикам Ли Цзымина, которые в большинстве своем поддержали мою мысль. В отличие от первых двух все остальные комплексы движений будет даже логично подвергать изменениям, так как характер, силы-*цзинь,* понимание движений и т. д. у всех учеников различны. А значит, и проявление внутреннего понимания *таолу* через движения разное. А вот самые первые комплексы, где движения нарочито большие, открытые и показательные для данного стиля, не должны подлежать изменениям. Изменять традиционную технику — значит изменять саму традицию, придерживаться традиционного — значит следовать традиции.

В свое время Дун Хайчуань обучал учеников исходя из конституциональных особенностей и характеров личностей.

Ученики, имеющие различную подготовку, получали разную технику, для всех использовалась индивидуальная методика преподавания. Именно по этой причине и возникли разнообразные направления в багуачжан.

Ключевое в багуачжан — это изменения, одно движение может измениться в тысячу разных вариантов. Однако в лаобачжан и диншибачжан, сохраняя принцип постоянных изменений, менять сами движения нельзя. Необходимо поддерживать традиционный вид и форму движений.

Если кто-нибудь из учеников все-таки произвольно изменяет традиционные движения, я уверен (и так будет честно по отношению к традиции), что он должен указать, что именно изменил, по каким причинам, каково было первоначальное движение. В противном случае его ученики и ученики его учеников будут все дальше и дальше уходить от традиции.

Я считаю, что не нужно твердить: «Это мастер меня научил, это его движения!» Очень возможно, что это уже не его движения, не его дух, не его силы-*цзинь*. То, что делаешь ты, — твое. Ты — не учитель, а только делаешь похожие техники.

入門

Глава 4

Вхождение во врата

Мы являемся учениками мастера Ли Цзымина. Ли Цзымин, в свою очередь, это ученик мастера Лян Чжэнпу, Лян Чжэнпу — один из восьми учеников Дун Хайчуаня. Имя Лян Чжэнпу записано под номером 46 на могильной плите Дун Хайчуаня. На могильной плите Дун Хайчуаня выгравированы иероглифы, которые обращены к последующим поколениям учеников: «Море, счастье, долголетие, гора, вечность; сильная воля стоит как фундамент государства, как свет на весь цветущий материк, так Дао и Дэ строятся беспредельными».

Мой учитель Ли Цзымин представляет третье поколение мастеров, которое в приведенном речитативе соответствует слову «долголетие». Наше четвертое поколение соответствует слову «гора».

Ученики Ли Цзымина были разделены на две группы. Первая группа — это несколько человек, прошедших посвящение в самом начале его преподавания, вторая — это множество учеников, принятых впоследствии. В первой группе учеников, прошедших посвящение (*жумэнь*) было только восемь человек: Ма Чуаньсюй (馬傳旭), Ван Шитун (王世通), Сунь Хунянь (孫鴻雁), Ма Лин (馬凌), Ян Цзяцан (楊家倉), Ван Тун (王桐), Чжао Даюань (趙大元), Ди Гоюн (邸國勇), среди которых я был самым молодым. Церемония нашего «вхождения во врата» багуачжан (*багуачжан жумэнь*) была совмещена с таковой для нескольких учеников Ма Чуаньсюя. Церемония проходила дома у мастера багуачжан Ань Голян (安國良) (Ань Голян был практически одного возраста с нашим учителем, жил в общежитии железнодорожников недалеко от Выставочного центра). В церемонии участвовал также мастер Лю Тэлинь (劉鐵林) (известный мастер *си-*

нъицюань, близкий друг нашего учителя). На столе были расставлены ритуальные таблички (牌位, *пайвэй*) Дун Хайчуаня и Лян Чжэнпу, разожжены благовония (香, *сян*), курильницу (香爐) держали представители старшего поколения Ань Голян и Лю Тэлинь. Все мы сперва поклонились до земли (叩頭) мастеру Дун и мастеру Лян, затем поклонились в ноги учителю Ли и гостям, затем была передача ученических билетов (通帖) и наставлений учителя (老師訓話). После церемонии все мы отправились на обед в расположенную неподалеку от района Сидань закусочную «Хунбинлоу». Там Ли Цзымин сказал нам, что старшим учеником (大師兄) он назначает Ма Чуансюя. В последующем у Ли Цзымина было множество других посвященных учеников (*дицзы*), разделенных на китайцев и иностранцев, некоторые из них внесли большой вклад в развитие и распространение Лян-ши багуачжан.

Первое время мы тренировались в районе Сичжимэньли в парке «Гуаньюаньхуаюань», затем перебрались на Выставку достижений народного хозяйства на поляну в сосновый лес, а после еще дальше на площадку напротив входа в ресторан «Москва». Зимой мы переходили за здание кинотеатра, чтобы спрятаться от северного ветра, который характерен для зимнего Пекина. «Избегай ветра, как вражеских стрел» — это известная поговорка в мире ушу. Если во время тренировки пот высыхает под ледяным ветром, легко простудиться. В таком составе мы и занимались ежедневно каждое утро: Ма Чуаньсюй, Ван Шитун, Ли Гунчэн, Сунь Хунянь, Ма Лин, Ян Цзяцан, Ван Тун, Чжао Даюань, Суй Юньцзян. Особенно многолюдно было в выходные, когда приходили ученики Ма Чуаньсюя. В то время Суй Юньцзян работал телемастером на Выставке и хранил у себя в подсобке оружие всех учеников, доставал его для тренировок, а после уносил обратно. Много известных мастеров багуачжан приходили посмотреть, как проходят наши тренировки, и поделиться опытом.

Среди них были Ван Цичан (王其昌), Лю Цземинь (劉介民), Сунь Ланьтин (孫蘭亭), Гао Цыин (高子英), Ван Жунтан (王榮堂), Чжоу Цуньфо (周遵佛), Фу Чжибинь (付志彬), Цзя Пужень (賀普仁), Ян Кунь (楊昆), Лю Телинь (劉鐵林) и др.

Мастер Го Гумин в Пекине также оставил после себя немало учеников. Среди них наиболее известны Лю Цземинь (劉介民), Ван Цичан (王其昌),Чжугэ Цзябао (諸葛家寶), Гай Лидэ (蓋立德), Ли Ляньсин (李連興), Ли Чансин (李長興), У Бин (吳斌). Все они после смерти Го Гумина продолжили обучение и преподавали сами, что позволило создать сильный состав тренирующихся Лян-ши багуачжан. Это было по достоинству оценено другими именитыми мастерами ушу на соревнованиях по традиционному ушу в Пекине и позволило окончательно сформироваться Лян-ши багуачжан как отдельному направлению.

名詞解釋

Глава 5

Некоторые термины традиционного ушу

В традиционном ушу существует целый набор специальных терминов, значение которых понятно и полностью раскрывается лишь для занимающихся определенным направлением. Некоторые термины совместно используются во многих направлениях ушу, но в багуачжан они имеют свой скрытый смысл. Кроме того, среди мастеров багуачжан существует собственное понимание отдельных терминов, часто довольно сильно отличающееся одно от другого. Часто возникают недоразумения, связанные с различными названиями одинаковых движений или, наоборот, с одинаковыми названиями различных движений. Эта ситуация была во все времена существования багуачжан, даже в старых кулачных трактатах нередко наблюдается смешение и нечеткость в понятиях. Кроме того, к путанице в терминах часто приводили местные диалекты, различные бытовые привычки, неоднородная социальная среда и другие факторы. Некоторым учителям — носителям традиции — невысокий культурный уровень не позволял четко сформулировать понятия и терминологию той техники, которую они преподавали. Такие мастера учили без какой-либо системы, по собственному усмотрению и пониманию.

При попытке упорядочить материалы по багуачжан, постоянно встречаются препятствия, связанные с различным пониманием терминов. Для того чтобы упорядочить используемые термины, мне приходилось просматривать большое количество литературы, словарей по общей и специальной тематике, изучать терминологию, анализировать информацию, находить общие и различные моменты, изучать национальные и культурные особенности народов Китая и др. Ниже я постарался по возможности коротко и четко определить значения терминов, чтобы читатель мог иметь представление, о чем именно автор хочет сказать, описывая то или иное движение.

Если предложенная мной система терминологии будет принята читателем, я хотел бы, чтобы мой труд облегчил общение в среде багуачжан и помог хотя

бы частично прийти к общему пониманию. Однако я осознаю, что у каждого человека свой предел возможностей или планка способностей, выше которой не прыгнешь, и не знаю, позволяет ли уровень моих знаний рассчитывать на заявленный результат.

精、氣、神 **Цзин, ци, шэнь.** Среди мастеров традиционного ушу можно услышать поговорку: «Снаружи [тела] тренируй связки, костяк, кожу; внутри [тела] тренируй цзин, ци, шэнь». Понятия *цзин*, *ци* и *шэнь* используются очень часто и являются основными в теории ушу. «Три драгоценности Неба: солнце, луна, звезды; три драгоценности Земли: вода, огонь и ветер; три драгоценности человека: цзин, ци, шэнь». В даосской традиции «вскармливания жизни» (*ян шэнь*) понятия *цзин*, *ци*, *шэнь* занимают главное место. Эти три понятия широко распространены и часто используются в повседневной речи, однако, достаточно сложно дать четкое определение их значения, так как каждый иероглиф несет в себе целый пласт смыслового наследия философии и культуры древнего Китая. Данные термины в некотором роде даже отражают способ мировоззрения и мышления традиционного Китая.

外練筋骨皮、
內練精氣神

天有三寶日、月、星；
地有三寶水、火、風；
人有三寶精、氣、神

Значения иероглифов, используемые в повседневной разговорной речи

精 **Цзин**: образующая человеческое тело и поддерживающая жизненные силы тонкая материя. Другая формулировка: незаменимая субстанция организма, поддерживающая жизненную активность человека. В первую очередь *цзин* — это вещество. Какое же это вещество? Это вещество, образованное «тонкой материей». Что означает слово «тонкая»? Чрезвычайно тонкое и легкое вещество, которое невозможно увидеть или почувствовать, используя органы чувств человека, то, что является жизнеобразующим началом и поддерживает жизнь

человека. Таким образом, цзин — это материальные начала, поддерживающие существование тела человека на всех уровнях.

氣 Ци: первоначальное значение данного иероглифа — «облако», «погода». Со временем иероглиф стали использовать в названиях предметов, имеющих в своем составе газ. *Ци* — это основное понятие древней китайской философии, указывающее на «основное вещество, образующее все в мире». В традиционной китайской медицине, даосской теории «вскармливания жизни» термин «ци» используется сразу в нескольких значениях: прежденебесное *ци*; *ци*, используемое для дыхания человеком и *ци*, получаемое из пищи, т. е. поддерживающее существование и активность тела. *Ци* — это понятие, взгляд, мировоззрение. В то же время это материальная субстанция, но ее невозможно зафиксировать, используя органы чувств человека.

神 Шэнь: это общее название для источника «причин существования жизни и внешнего проявления жизненной активности человека». Этот термин объединяет параметры жизненной активности человека, такие как дух, сознание, мышление, восприятие, движение и др. В общем, *шэнь* можно определить как «объединение информации и функциональных возможностей тела человека».

Использование терминов цзин, ци, шэнь в кулачном искусстве

Каждый из терминов *цзин, ци, шэнь* имеет свое самостоятельное значение, однако, вместе они также образуют одно целое и составляют общее понятие. Особенное внимание в ушу обращают на принцип: «внешнее и внутреннее объединяются и вскармливают друг друга». «Внутреннее» — означает *цзин, ци, шэнь* тела человека. Учение о «цзин, ци, шэнь» пришло в ушу из традиционной китайской медицины и даосского учения «вскармливания жизни». Ушу использовало лучшие, наиболее эффективные практики этих учений. Кстати, это явление взаимопроникновения учений очень характерно и для всей китайской культуры в целом.

精 Термин «цзин» в кулачном искусстве: семенная жидкость, эссенция питательных веществ, поступающая с пищей и напитками, энергия, физическая сила, а также прежденебесный и посленебесный *цзин*. Прежденебесный цзин в соответствии с представлениями современной науки — это набор молекул ДНК клеток человека, определяющий его наследственные качества. Посленебесный цзин — это эссенция питательных веществ, получаемая из потребляемых продуктов питания – аминокислоты, углеводы, белки и т. д. Значение иероглифа «цзин» можно также понимать через иероглиф *цзин хуа* (**精華**), т. е. лучшее, квинтэссенция. Используемый в ушу термин «цзин» означает буквально следующее: «наполнение техники боевым сознанием и объединение такого сознания с материальным содержанием внутреннего мира и внутренней среды организма ученика». Объединенные в личном, характерном именно для данного человека сочетании, свойства *цзин* внешне проявляются через движения, т. е. в так называемом внешнем образе, духе движений.

内外兼修

氣 Термин «ци» в кулачном искусстве. В первую очередь это *ци*, имеющий форму: *ци* воздуха, *ци* дыхания, *ци* различных газов. Все это материальное *ци*, имеющее форму. Оно может быть распознано органами чувств. Другое значение термина *ци* — это *ци*, связанное с моральным состоянием или состоянием духа человека. Например, «юн ци» — «решительное ци», т. е. мужество или храбрость; «ци, пронизывающее небеса и Млечный путь», т. е. «громадное и мощное ци»; «ци боевого задора»; «воодушевления»; «манеры поведения»; «внутреннего мира»; «рвения, напористости» и др. Эти виды *ци* не имеют внешней формы, а проявляются через состояние духа человека. Третье значение термина — это *ци*, образующаяся из различных видов материальных веществ и энергий тела человека. «Материальные вещества» — это продукты превращения питательных веществ, поступающих в организм извне. А «энергии тела человека», если объяснять современным языком, то это звуковые, световые, электромагнитные волны; информационные, психоэмоциональные и другие поля и т. д. Возможно

использование и управление *ци* тела человека посредством специальных тренировок и манипуляций. Необходимо развить способность к «направлению ци» и «насыщению ци», что приведет к укреплению здоровья, долголетию, возрастанию функциональных возможностей тела человека. В сущности, это и есть та цель, которую преследуют занятия кулачным искусством. Старые мастера особенно обращали внимание учеников на так называемое «ощущение ци» при изучении любого движения, особенно в процессе практики внутренней работы — *нэйгун*.

氣的感覺

神 Термин «шэнь» в кулачном искусстве. Упоминая *шэнь,* в первую очередь всегда говорят о глазах, выражении взгляда, о том, что «дух проявляется через глаза». Когда говорят, что «человек безжизненен, имеет безразличный вид», это видно по его глазам — «зеркалу души». Ясные глаза, излучающие свет, говорят о развитии *шэнь*. Выражение «человек, зрящий в корень», также указывает на связь выражения глаз и души. Говорят также о «возвышении духом» над чем-либо или кем-либо, о людях высоких духом и др. Однако более важным является другое значение *шэнь*. *Шэнь* является связующей субстанцией, незаменимым звеном между состоянием внутреннего мира ученика и движением его тела, внешним проявлением (настроем) движения и проявляющейся физической силой, между внутренними процессами и внешним проявлением их. При показательных выступлениях в ушу принято, что дух-*шэнь* должен проявляться через выражение глаз. В движениях ушу очень важны такие понятия, как «песня духа», «ритм песни духа», которые проявляются через красивые устойчивые стойки, раскрытые широкие движения, подобные «океанским волнам, набегающим на скалы», через неустрашимую решимость и уверенность в своих силах. Кроме того, существует целый набор специальных техник для тренировки взгляда — «округлый взгляд», «внимательный взгляд», «следующий взгляд» и др. Они позволяют объединить движения и взгляд, вырабатывающие *шэнь*, который впоследствии должен

神發于目

соединить внутреннюю работу (*нэйгун*) и внешнюю форму движений.

Шэнь является источником движения и изменения внешней формы тела (*син*). Внешняя форма (*син*) является материальной основой духа-*шэнь*, без формы нет *шэнь*, форма проявляет через себя *шэнь*. Дух-*шэнь* направляет развитие формы-*син*. Основой «питания жизненности» и долголетия по китайской традиционной медицине и цигун является принцип «накапливать ци, сохранять цзин, вскармливать шэнь». Это и есть главный принцип работы с *цзин, ци* и *шэнь* в кулачном искусстве. Этот же принцип определяет и оздоровительный эффект в китайских боевых искусствах.

益氣、保精、養神

Цзин, ци, шэнь — эти три субстанции образуют единое начало или систему, где ни одно из них не существует без другого. *Цзин* является основой этой системы, *ци* — ее движущей силой, *шэнь* — управляющим началом.

意 Сознание — И. Указывает на образующиеся в ходе деятельности головного мозга мышление, сознание, душевный настрой, идеи, чувства, внутренние образы и др. В ушу «И» в самом широком смысле означает «эмоционально-смысловое содержание движения». В более узком смысле — это контроль сознанием координации дыхания и движения тела. Контроль над мельчайшими составными частями движения тела, равномерностью дыхания, кровотока и тока *ци*. Правильное использование «И» является главным условием завершенности движения, как внутреннего, так и внешнего.

В кулачном искусстве мастерство прямо пропорционально степени развития сознания. Сила-*цзинь* зависит от глубины и образности мышления. Что же касается формы-*син* и сознания-*и* и их взаимоотношений, сознание-*и* управляет формой-*син*, форма лишь проявляет сознание-*и*. Интенсивность мышления определяет результат и эффективность техники. В процессе выполнения движений необходимо объединить в одно целое «мышление вскармливания жизни» и «боевое мышление». При этом сознание

ученика остается чистым, а мышление «одновременно присутствует и отсутствует». При этом концентрация внимания должна достигать такой высокой степени, что «присутствие внимания переходит в его отсутствие», что происходит на продвинутых уровнях обучения. Именно в этом состоянии «присутствия и отсутствия мышления» и происходит скачкообразное повышение функциональных возможностей организма ученика. Об этом пишут в старых трактатах по боевым искусствам: «применяя технику, не применяешь технику; мысля, не мыслишь — только тогда проявляется истинное сознание».

有意無意

内意 Нэй и. Термин «нэй и» — «внутреннее сознание». На самом деле процессы мышления, происходящие в сознании ученика, не нужно разделять на внешние (*вай*) и внутренние (*нэй*). Все они являются продуктом работы головного мозга. Когда говорят о «внутреннем нэй-и» — это лишь желание особенно подчеркнуть значение слова «внутреннее». Некоторая работа сознания ученика осуществляется под контролем самого сознания, но большинство процессов происходят самостоятельно. Эти процессы также можно отнести к «внутреннему нэй-и». В широком смысле «И» включает в себя все — как внешнее, так и внутреннее.

真意 Чжэн и. «Истинное сознание». «Применяя технику, не применяешь технику; мысля, не мыслишь — только тогда проявляется истинное сознание» — в этой фразе говорится о том, что в результате многих лет тренировок у мастера возникает способность спонтанных естественных движений тела и сознания, проходящих под контролем «истинного сознания» *чжэн и*. Что такое «чжэн и»? На что указывает данный термин? Где и как его применяют?

拳無拳、意無意、
無意之中有真意

В кулачных трактатах эти вопросы не объясняют, по собственному опыту тренировок и анализу информации могу объяснить, что это состояние мышления при котором «сердце не содержит образов и не рождает беспорядочные мысли». «Чистое сознание, не имеющее собственного эмоционального начала и является

проводником к истинному мышлению». «Истинное сознание — это сознательное мышление, приходящее и происходящее в ментальной пустоте». На современном языке — это особая работа подсознания, скрытая во внутренних слоях головного мозга и, в отличии от обычного мышления, доступная контролю только лишь чистого сознания. Именно в процессе такой работы и происходит запись информации (той, которая необходима ученику), рождаются образы и верные ощущения. Если говорить упрощенно «истинное сознание чжэн и» — это высший этап развития сознания человека, измененное сознание, находящееся в продвинутом мировосприятии.

真氣 Чжэн ци. «Истинное ци». Этот термин дает определение одной из категорий *ци*. Даосы определяют *чжэн ци* как «эссенцию прежденебесного цзин». *Чжэн ци* — это термин даосизма и традиционной китайской медицины, другое его название «первоначальное ци» (*юань ци*).

Термином *чжэн ци* называют первоначальное *ци* почек, впитавшее *ци* окружающего мира, *ци* питательных веществ, объединившее и трансформировавшее их для осуществления физиологической активности клеток, тканей и органов тела человека. *Чжэн ци* — это основа жизнедеятельности организма, источник жизни и физической активности тела человека. В кулачном искусстве теория *чжэн ци* используется в неизменном виде для улучшения здоровья и роста эффективности тренировок. Мастера ушу сменили название *чжэн ци* на *нэй ци* (внутреннее *ци*). Цель замены состояла в том, чтобы понятийно разделить между собой два вида ци. *Ци*, поступающая с дыханием и внутреннюю *нэй ци*, которая является предметом наработки, важной частью объяснения теории ушу. Именно таким образом на базе традиционной медицины сформировался новый термин, используемый в среде ушу.

內氣 Нэй ци. Термин *нэй ци* указывает на явления, возникающие в процессе тренировки, определяемые учениками как особые «ощущения ци» (*ци гань*). Данные «ощущения ци» в процессе длительных тренировок с использованием специальных методик, способны регулироваться и направляться сознанием ученика.

В кулачном искусстве чаще используют термин «нэй ци» вместо «чжэн ци». Эти два термина со временем получили и смысловое различие, где медицинский термин «чжэн ци» остается концепцией. В кулачном искусстве «нэй ци» — это комплекс ощущений *ци гань*, обязательных для развития и подлежащих дальнейшей тренировке и наработке.

心 **Синь.** В первую очередь указывает на орган человеческого тела — сердце. В разговорной речи «синь» имеет очень широкое значение — от моральных качеств, духа, чувственности до сознания, знания и мудрости. Мэнцзы говорил так: «Чиновник сердца — это правильные мысли». Именно в этом и заключена функция *синь*. Фраза «доброе сердце» в первую очередь указывает на характер и моральные качества человека. Мастера в древности для объяснения особенностей сердца использовали интересный образ сравнения — «обезьяна сердца». Этим они 心猿 указывали на то, что сердечная деятельность непостоянна и переменчива, эти перемены не приносят покоя мышлению, мысли перебегают с одного на другое, эмоции постоянно чередуются. В ушу к *синь* предъявляют требования «входа в тишину», «полного успокоения», «высшей концентрации» и др. В моральном отношении также важно регулировать *синь*, что означает в первую очередь быть прямым и честным, не хитрить. Поэтому расхожее словосочетание «синь-и» (心意) указывает буквально «что на сердце» или «сердечные мысли». Говорят, например, «я знаю сердце этого человека», т. е. указывают на то, что человек этот понятен и его качества известны. Отмечу также, что в некоторых случаях стиль ушу *синъцюань* (形意拳) называют *синь-и цюань* (心意拳), что является менее достоверным названием этого широко известного направления внутреннего ушу.

丹田 **Даньтянь.** С точки зрения словообразования «даньтянь» — это «поле, на котором растет пилюля бессмертия». Это специальный термин даосизма и цигун, локализующий место «пестования», «взращивания» «пилюли бессмертия». 煉丹 Область под пупком называют нижним *даньтянем*, область в районе солнечного сплетения — средним

даньтянем, область между бровей — верхним *даньтянем*. В традиционной китайской медицине название области четырех точек для иглоукалывания (*инцзяо, цихай, шимэнь, гуанюань*) обобщают одним названием «даньтянь». В словаре современного китайского языка *даньтянь* определяется таким образом: «Область тела человека, расположенная на 1,5—3 цуня (1 цунь — 3,3 см) ниже пупка». В ушу этим словом обычно обозначают нижнюю часть живота.

内劲 Нэй-цзинь. Внутренняя сила-*цзинь* отличается от внешней силы-*цзинь*. *Нэй-цзинь* — это специальный термин, используемый только в терминологии ушу. В результате длительных тренировок ученик приобретает способность направлять *нэй-цзинь* сознанием и изменять степень самого усилия. Все эти процессы происходят внутри организма незаметно для окружающих, поэтому и используется название «нэй-цзинь» (внутренняя). *Нэй-цзинь* не может задать импульс движения в теле человека, однако ее наличие и степень развития является критерием оценки мастерства. Это мастерство в той или иной степени есть у каждого занимающегося ушу. Истинного мастерства добиваются те ученики, которые старательно тренируются многие годы, достигая самореализации и пробуждения через ушу.

劲和力 Сила-цзинь и физическая сила-ли. Вопрос наличия разницы между физической силой-*ли* и силой-*цзинь* обсуждается давно, и многие известные мастера высказывали свое мнение по этому вопросу. Однако все они согласны с тем, что термин сила-*цзинь* относится исключительно к ушу. В ушу сила-*цзинь* является результатом работы над специфической техникой движений. Без такой специальной тренировки сила-*цзинь* не образуется и не существует. Физическая сила-*ли* изначально присуща человеку, только степень развития ее различна у каждого ученика. Методология наработки силы-*цзинь* традиционно передается путем устных наставлений (*коу чуань*) от учителя к ученику. Для того чтобы движение действительно содержало определенную силу-*цзинь*, требуются тяжелые тренировки по поиску силы и закреплению найденного. Это и есть основное различие между физической силой и си-

лой-*цзинь*. В повседневной речи эти иероглифы часто перекрываются и возникает путаница. Например, если человек может поднять очень тяжелый груз, говорят о наличии у него силы-*цзинь*, фигуристу, выполнившему технически сложный прыжок могут сказать хвалебное «силач» и т. д. Таким образом, в повседневной лексике эти понятия путаются и четко не разделены. Эта путаница частично влияет и на терминологию ушу, однако здесь наиболее принято использовать силу-*цзинь*, как бы отделяя возможности ученика от обычного человека и подчеркивая уникальность результата тренировок.

Та субстанция, которая изменяет окружающее пространство, связана с мощью, массой, давлением, результатом и т. д. — это сила-*ли*.

Сила-*цзинь* координирует движение силы-*ли*, благодаря использованию специальной техники движения. Сила-*ли* — это источник силы-*цзинь*, ее основа. Сила-*цзинь* — это динамическое продолжение физической силы, направленное по траекториям, специально наработанным в теле ученика. В общем сила-*ли*, наполненная *ци* и духом-*шэнь*, направленная по правильной траектории в теле и объединенная с дыханием и взглядом, проявляет себя как сила-*цзинь*. Как и в любой области знаний, в ушу существует определенная лексика. Термин «сила-ли» используют, когда хотят подчеркнуть первоначальную физическую силу тела, а словосочетание «сила-цзинь» — когда говорят об эффекте, вызванном выполнением движения, наработанного по методике ушу.

Что общего и различного в силах **ли** и **цзинь**? Сила-*ли* и сила-*цзинь* образуются в результате сокращения мышц организма, их источником являются мышечные волокна, закрепленные на костном скелете. Физическая сила-*ли* может дать начало движению, и движение может само породить силу-*ли*. Сила-*цзинь* может менять направление в зависимости от направления мысли, выброс силы-*цзинь* связан с дыханием. Используя современные образы, силу-*ли* можно сравнить с гранатой или снарядом, а силу-*цзин* с управляемой самонаводящейся ракетой, которая преследует цель и может менять направление в полете.

整劲 Чжэн-цзинь. «Сила чжэн-цзинь — это собранные в одно целое силы-*цзинь* организма. В процессе продвижения такой силы-*цзинь* все части тела собраны вместе и направлены единым мыслеобразом технического движения. В движении задействовано все, что может быть использовано и нет ничего не использованного, все части тела скоординированы, *ци* собрано и опущено вниз, движение начинается от корня к конечностям, проходя через все возможные связки и суставы. Такое движение осуществляется «по принципу последовательной передачи усилия, где каждый предыдущий этап дает начало последующему, усиливая себя, и, в момент необходимости выброса силы, образуется максимальное цельное усилие, которое выходит из тела через точку удара» («Китайское ушу», Кан Гэу). В отличие от других стилей такие направления ушу, как багуачжан и синъицюань наиболее подходят для поиска силы *чжэн-цзинь* и позволяют достичь быстрых результатов.

寸劲 Сила цунь-цзинь. Широко распространенный вид силы-*цзинь*, внешне похожий на короткий и внезапный выброс силы на близкой дистанции. «Цунь» в данном контексте — это мера длины и времени, указывающая на короткое расстояние и короткий промежуток времени. В *синъицюань* аналогом *цунь-цзинь* является принцип: «коснувшись одежды, выбрасываю силу», в багуачжан — это сила *тоу-цзинь* или пронизывающее усилие, в тайцзицюань — сила *доу-цзинь*, т. е. «усилие встряхивания».

争劲 Сила чжэн-цзинь. Указывает на силу-*цзинь*, уравновешивающую и балансирующую движения вправо и влево, вверх и вниз, вперед и назад. В соответствии с представлениями современной физики, *чжэн-цзинь* — это сила, уравновешивающая количество разнонаправленного движения. В кулачных трактатах написано: «Выбрасывая силу всего тела, собираешь силу всего тела» или «выносишь руки подобно напильнику, возвращаешь подобно крюку» — это и есть проявления *чжэн-цзинь*. Если в процессе движения достигнуто уравновешивание усилий, если при движении вправо, равное усилие исходит влево, а при движении вверх-вниз, если силы противополож-

но направлены и уравновешены, то говорят о наличии силы *чжэн-цзинь*.

爆發力 Сила баофа-ли. Значение данного иероглифа — «внезапный взрыв, раскрытие, разрывание». В терминологии ушу используется указанный смысл, однако он дополняется еще и пониманием мгновенной концентрации всех сил-*цзинь* и всех возможностей организма во время выброса силы. Более точное определение данного термина следующее: «преодоление определенной силы сопротивления в течение короткого времени (не превышающего 150 миллисекунд) с максимальной скоростью и силой».

內力 Нэй ли. Указывает на силу, возникающую внутри тела человека в результате взаимодействия его отдельных частей. Такое усилие не приводит к перемещению тела. При неизменном положении ступней, определенные изменения положения рук, плеч, бедер, поясницы, коленей, перемещение центра тяжести тела могут приводить к образованию внутренней потенциальной силы движения *нэй ли*. В ушу значение этого термина обогащается добавлением результата внутренней работы сознания, *ци, цзин* и *шэнь*.

氣勢 Циши. Буквально указывает на следующее: «позиция-*ши* наполняет *ци*, а *ци* наполняет позицию-*ши*». «Словарь Хинхуа» определяет *циши*, как «образ, своим видом выражающий физическую силу, влияние или положение». В ушу *циши* указывает на то, что стойки и внешний вид ученика должны воздействовать на противника устрашающе и показывать наличие силы. Одновременно должен присутствовать оттенок героизма, безмерной неустрашимости. Внешний вид человека с *циши* должен говорить о том, что он не боится никаких трудностей на свете, что нет врага, который мог бы его устрашить, и лишь один взгляд на него должен бросать в дрожь любого бойца. Через *циши* должен проявляться внутренний возвышенный настрой ученика, независимо от того, занимается ли он в одиночестве, с партнером или выступает с показательными выступлениями. В *циши* должны быть видны проявления объединенной работы внутреннего *ци, цзин,*

氣中有勢、勢中有氣

шэнь и сил-*цзинь* движения. «Генерал, наполненный храбростью и презирающий врага, отважные и решительные солдаты идут воевать радостно. Огромное войско, миллион дивизий, стремятся опередить летящие облака. Дух и *ци* их как ветер рвутся вперед, крик их как гром гремит, искренним порывом храбрости разом разметали врага. Это называют истинным циши» («Искусство войны в древнем Китае»).

形 Син. Образ, внешний вид, то, что можно увидеть глазами. В терминологии ушу указывает на непосредственно воспринятое зрением проявление движений ушу. В основном это касается внешней формы движения. Основное требование, предъявляемое в ушу к форме-*син* — наличие скоординированной работы различных частей тела – *хэ*. Речь идет о трех внешних *хэ* (*вай сань хэ*), указывающих на парную связь в движениях ступней — ладоней, коленей — локтей и бедер — плеч. Правильность выполнения внешних форм *син* является ключевым моментом в тренировке ушу. Если форма правильная, только тогда могут быть наработаны правильные силы-*цзинь* в соответствии с принципом «внешнее управляет внутренним». Красивое правильное движение осуществляет на высоком психическом уровне регуляцию внутренних процессов, руководит тонкими физиологическими процессами, происходящими внутри организма. Форма-*син* является материальной основой духа-*шэнь*, дух-*шэнь* — это проявление функции формы-*син*. Дух-*шэнь* не может покидать форму-*син* и существовать отдельно, ослабленный дух-*шэнь* разрушает форму-*син*, крепкая форма-*син* поддерживает дух-*шэнь*. Дух-*шэнь* руководит формой-*син*.

外三合

丹田氣 Даньтянь ци. Указывает на ощущения *ци*, возникающие в *даньтяне* под управлением сознания в состоянии концентрации. Это ощущение *ци* (*ци гань*) в результате специальных тренировок возможно перемещать из *даньтяня* по всему телу. Термин «даньтянь ци» в ушу обычно указывает на то, что во время выброса силы-*цзинь* производится выдох и резкое напряжение низа живота, при этом *ци* опускается в *даньтянь*. Основное назначение данного

процесса — формирование максимально возможной силы-*цзинь*. В практиках цигун и внутренней работе *нэйгун* основное использование *ци даньтянь* — это направление его по всему телу определенным способом в соответствии с требованиями выполняемого движения.

韵律 Юнь люй. Обычно указывает на ритмичность звуков в музыке, изменение скорости звучания, благозвучности и др. При выполнении движений в ушу, особенно показательных комплексов-*таолу*, чрезвычайно важно выполнять ритм — *юнь люй*. Необходимо особенно отмечать движения, требущие ускорения или замедления, выброса силы или мягкости, смены уровня стоек; связывание движений между собой и т. д. Эти требования касаются комплексов-*таолу*, отдельных связок и даже отдельных движений. В мягкой фазе движения необходимо искать работу корпуса *шэнь-фа*, связанные между собой движения должны показывать степень освоения и время, затраченные учеником на тренировку этого движения. Истинный ритм-*юнь люй* проявляется только на высоких уровнях мастерства.

悟 У. Это «понимание сути вещей в пробужденном состоянии сознания». Часто говорят: «Тренируя ушу, необходимо быть открытым и сознательным», «Необходим пробужденный дух» и т. д. Однако что на самом деле означают эти красивые слова? Как объяснить *У*?

Точное значение иероглифа «У» — это понять, осознать, прозреть, пробудиться, просветление и пр. Способность увидеть явление, распознать его сущность, наблюдать и понимать природу явления, осознать значение явления — такую способность называют *У*. Эта способность появляется из жизненного опыта ученика, его культурного уровня, образованности, личного внутреннего опыта во время тренировок и т. д. Чем выше способность ученика к пониманию, тем выше уровень его пробужденности — *У*. В процессе такого углубленного понимания-*У* необходимо открыть сердце, как бы «смотреть сердцем». Глубоко понятые явления — это сублимация природы вещей, качественный смысловой скачок, переход с обычного, довольно низкого уровня понимания на более высокий

уровень осознания природы вещей. В процессе занятий ушу, необходимо постоянное движение сознания вперед, основным условием которого является непрерывность процесса *У*. Это означает постоянный поиск истинного значения (сублимации) явлений окружающего мира, техники, наставлений учителя и др. Обыкновенное понимание нами явления не откроет *У*. Оно появляется лишь тогда, когда становится видна сущность явления. Сущность явления становится видна только в особом пробужденном состоянии сознания. Таким образом, *У* — это глубокое понимание природы вещей и явлений, основным условием достижения которого является пробужденное состояние сознания наблюдающего. Такое понимание, т. е. *У*, и является главной целью занятий ушу.

體悟 Ти у. Это понимание сути вещей в пробужденном состоянии сознания посредством тела. Каким же образом возможно глубинное восприятие посредством тела? Что можно понять таким образом? Этот вопрос весьма труден для разъяснения и понимания. Процесс изучения ушу очень длителен, а освоение движений и техники лишь начальный этап. Тяжелые многолетние тренировки и постоянный углубленный поиск сути — это необходимый этап среднего уровня. На данном этапе тело ученика используется для поиска ощущений, которые как на хранение складываются в сердце, где хранятся и подвергаются анализу. На следующем этапе необходимо работать с сутью вещей, осознавать природу окружающих явлений и событий. Освоив таким образом основные закономерности явлений, происходящих в природе, научившись воспроизводить их посредством своего тела, доведя эти процессы до естественности, можно говорить о *ти у*.

內功 Нэй гун. Этот иероглиф означает «мастерство, работа по наработке внутреннего». Основное значение термина — через тренировки увеличивать интенсивность и производительность внутренних процессов в организме — мышления, дыхания, работы внутренних органов, движения *ци* по каналам и меридианам, движения крови по сосудам, работы нервной системы и др. Система тренировок, основ-

ная цель которой тренировать внутренние процессы организма, — «нэй гун». Например, методики тренировки сопротивляемости ударам и «набивки» в традиционном ушу называют «жестким нэй гуном» (*ин нэй гун*). В багуачжан комплекс диншибачжан («Восемь фиксированных положений ладоней») является специальным методом тренировки внутреннего, «вскармливания природного». Поэтому другое название этого комплекса «Восемь ладоней нэй гун» (*нэй гун бачжан*).

含胸拔背 Ханьсюн бабэй. Это особенное положение грудной клетки и спины, при котором грудная клетка не выпячивается вперед, а наоборот, как бы обхватывает собой пространство перед грудью, образуя законченный круг, а спина округляется назад и натягивается как внешняя сторона круга, образуемого грудной клеткой. Для чего существует данное требование? Как его правильно выполнять? Какова цель этого положения? Данное требование присутствует во всех стилях внутреннего ушу — синъицюань, багуачжан, тайцзицюань. В первую очередь теория всех трех стилей говорит о том, что *ци* необходимо опустить в *даньтянь*, а локти должны «стекать» вниз. Требование *ханьсюн бабэй* как раз и позволяет *ци* естественным образом опуститься вниз живота, а локтям быть направленным вниз. Внешне все формы тела должны выглядеть как наполненные, округлые или как бы представлять собой закрытые емкости (*хань*). В таком случае, *ци* будет опускаться вниз. При открытии локтей, груди, плеч или бедер *ци*, наоборот, естественным образом начинает подниматься вверх. Каким образом выполнить требование *ханьсюн бабэй*? Поднимите прямо перед собой обе руки, прямо и крепко обнимите себя за плечи руками крест-накрест. При этом плечи мысленно надо направить внутрь. При правильном выполнении этого требования, силы-*цзинь* всего тела легко проходят по телу и беспрепятственно достигают локтей, ладоней, пальцев. Усиливается сопротивляемость ударам всего тела, возрастает способность к правильной защите.

收臀 Шоу тунь. Это требование «подбирать зад (ягодицы)». Для чего это необходимо делать? Как

именно «подбирать»? Это одинаковое требование для всех стилей внутреннего ушу — синъицюань, багуачжан, тайцзицюань. Ключ к данному движению находится в особом положении колен. Надо встать прямо, ноги вместе, медленно согнуть колени. Как только колени начнуть тянуться вперед, начать давить ими вперед, зад, естественным образом подбирается вперед и занимает необходимое положение. Именно таким образом (используя сгибание коленей), зад устойчиво принимает данное положение. Это положение не так просто забыть или потерять правильные ощущения, как если искать его самостоятельно и позволить мышцам – разгибателям прогибать таз назад. Таким образом, ключевое для правильного освоения данного требования — это положение коленей. Требование *шоу тун* в первую очередь необходимо для наработки скорости шагов вперед и придания телу дополнительной устойчивости. В тайцзицюань — это *май-бу*, в багуачжан – *танни-бу*, в синъицюань — *цзинь-бу*. При таком расположении таза положение тела подвижно, шаг вперед и шаг назад можно выполнять сразу без предварительной подготовки. Следует также отметить, что такое положение тазовых костей, что очень важно, открывает проход дыханию-*ци*, которое опускается в *даньтянь*.

裹胯合膝 Гокуа хэси. Данное требование «сворачивать — оборачивать бедра, соединять -закрывать колени». Это одно из главных требований в багуачжан. *Гокуа* означает, что бедра необходимо «поджимать вовнутрь». Бедренные кости должны как бы стремиться соединиться в круг перед собой в горизонтальной плоскости. Аналогично тазовые кости мысленно продолжают усилие давления вниз-вперед-вверх и образуют круг перед собой в вертикальной плоскости. *Хэси* означает сознательное направление усилия, при котором колени соединяются друг с другом. Существует много способов тренировки *хэси*, например представлять, что между коленями зажат какой-либо предмет, можно добавить небольшое усилие сворачивания вовне пятки передней и задней ноги; можно в позиции *мабу* представить, что колени сжимают бока лошади и т. д. Правильно выполнить *гокуа* можно

лишь после правильного выполнения *хэси* — это две стороны одного усилия. После формирования данного усилия шаг становится устойчивым, выбросы сил-*цзинь* собранными и концентрированными. Для ускорения поиска нужных ощущений в коленях, можно самостоятельно попробовать и проанализировать ощущения выброса силы-*цзинь* при открытых и не полностью закрытых коленях. Какова должна быть степень закрытия колен? Это усилие должно соответствовать и быть пропорционально усилию выброса силы-*цзинь*. Для того чтобы выполнить требование *хэси*, необходимо колени чуть-чуть свернуть внутрь, так, чтобы линия вертикального отвеса колена проходила не по центру, а с внутренней стороны стопы, при этом большие пальцы ног приобретают подвижность и помогают формированию силы-*ли*. Требование *гокуа хэси* в первую очередь придает силу и устойчивость нижним конечностям, которые являются основой и источником формирования всех сил-*цзинь* тела.

步型
Форма шага

Фиксированная форма, которую принимают нижние конечности и ступни в соответствии с принятыми для данного стиля требованиями, называется «форма шага».

弓步 Гунбу. Одна нога согнута, другая распрямлена, вес тела сконцентрирован в согнутой ноге. Требования к низкой стойке — бедро передней ноги параллельно земле. В багуачжан обычно используется высокое *гунбу* (рис. 1.1*).

Рис. 1.1

馬步 Мабу. Расстояние между ногами от 2,5 до 3 своих ступней, ноги согнуты, бедро параллельно полу, корпус прямой и вертикальный (рис. 1.2).

Рис. 1.2

僕步 Пубу. Одна нога полностью согнута, сидим на ноге, другая нога прямая, носок ступни направлен

* *Полноразмерные фото находятся на прилагаемом DVD..*

Рис. 1.3

Рис. 1.4

Рис. 1.5

Рис. 1.6

Рис. 1.7

Рис. 1.8

вперед, ступня всей поверхностью стоит на земле, корпус опущен максимально низко (рис. 1.3).

虚步 Сюй-бу. Одна нога согнута, вес тела на бедре, другая нога пустая и немного согнутая, носок стопы касается земли, вес тела — полностью на задней ноге. В багуачжан *сюй-бу* встречается редко и чаще заменяется на *саньци-бу* (рис. 1.4).

歇步 Се-бу. Этот иероглиф означает «отдых». Обе ноги немного согнуты, ноги заходят друг за друга, колено задней ноги у внешней стороны передней, носок передней ноги развернут вовне, носок задней ноги упирается в землю, пятка поднята, таз сидит на задней пятке, корпус прямой. Тренируя *се-бу*, можно выполнять повороты корпусом вправо-влево на одном месте, не двигая стопами. Ключевым для правильного выполнения является работа ног, при которой передняя стопа разворачивается вовне, стопы стоят устойчиво (рис. 1.5).

半馬步 Бань-мабу. Из положения *мабу* одна ступня направлена вперед, другая разворачивается вовне и образует с той прямой угол. Расстояние между стопами составляет 2,5—3 ступни. Вес тела посередине, ступни на одной линии, корпус вертикальный и прямой (рис. 1.6).

三七步 Саньци-бу. Одна нога впереди, вторая сзади, задняя ступня развернута на 45 градусов, задняя нога немного согнута, расстояние между ступнями составляет 2 ступни, большая часть веса тела на задней ноге (7 частей веса тела сзади, 3 части спереди) (рис. 1.7).

丁步 Дин-бу. Одна ступня всей поверхностью стоит на земле, носок второй касается земли у внутренней стороны второй стопы. Ноги немного согнуты. Название «дин-бу» образное, означает «как вбитый гвоздь», твердый, прочный и устойчивый (рис. 1.8).

Общее и различия *сюй-бу* и *дин-бу* : в обоих случаях вес тела находится целиком на одной ноге, а вторая нога касается земли только носком. Различие заключается в том, что в *дин-бу* носок второй ноги находится у внутренней стороны второй стопы, а в *сюй-бу* вторая нога выносится вперед. Смысл обеих стоек одинаков — подготовка к дальнейшим движениям, собирание усилий для последующего выброса.

步法
Шаги

Шаг — это перемещение ступней, при котором они меняют направление своего движения вправо-влево, вперед-назад на определенную дистанцию.

進步 Цзинь-бу. Движение, при котором передняя нога из неподвижного состояния делает шаг вперед. Ноги могут быть вместе или врозь, шаг — большой или маленький, но обязательно передней ногой.

上步 Шан-бу. При этом шаге вперед шагает задняя нога и во всех случаях пересекает линию передней ноги.

Многие путают названия шагов *цзинь-бу* и *шан-бу*. Чтобы избежать путаницы, целесообразно ввести определенные правила. При *шан-бу* задняя нога пересекает линию передней ноги и шагает вперед, при *цзинь-бу* шагает передняя нога. Если ноги вместе, то шаг любой ногой вперед — это *цзинь-бу*.

跟步 Гэн-бу. Указывает на подшаг задней ноги к передней, при этом задняя нога не пересекает линию передней ступни и всегда остается позади.

退步 Туй-бу. Если задняя нога отступает назад или передняя нога широко шагает назад и заходит за заднюю ногу.

撤步 Чэ-бу. Передняя нога отходит на полшага по направлению к задней, не заходит за заднюю стопу и опускается перед собой.

Общее и различия шагов *чэ-бу* и *туй-бу*: оба шага назад, *туй-бу* использует любую ногу для шага назад, а *чэ-бу* использует только переднюю ногу, при этом она не заходит за заднюю. В этом и состоит их различие. Одинаков и для багуачжан, и для синъицюань принцип: «Выполняешь шаг вперед — шагай сначала передней ногой, а задняя подшагивает; выполняешь шаг назад — сначала шагает задняя нога, передняя отступает».

擺步 Бай-бу. Указывает на шаг, при котором носок ступни поворачивается наружу. Это один из основных шагов в багуачжан. Ступня, выполняющая *бай-бу,* опустившись на землю, должна образовать форму иероглифа 八 с другой стопой. Особенно важно со-

хранять этот принцип, когда необходимо выполнить разворот назад.

扣步 Коу-бу. Указывает на шаг, при котором носок ступни направлен внутрь. Обычно ступни образуют форму иероглифов 八 или обратного ему. *Бай-бу* и *коу-бу* самые распространенные типы шага в багуачжан.

Бай-коу-бу можно сравнить с рулевым колесом, а тело с кузовом автомобиля. Эти шаги используются для смены направления движения, как руль в автомобиле. Говорят, что в багуачжан направление движения можно распознать только по положению носка стопы, который определяет «правила дорожного движения». Оба шага требуют опущенного вниз (до ступней) центра тяжести тела, согнутых ног, устойчивости, быстроты выполнения, четкости постановки ступней.

滔泥步 Танни-бу. Особый, характерный только для багуачжан вид шага, используемый при ходьбе по кругу. *Танни-бу* требует отдельной тренировки: ноги согнуты в коленях, что позволяет опуститься на 10% от своего роста, вес тела сначала полностью на задней ноге, передняя нога выпрямлена вперед, носок тянется вперед, колени закрыты вовнутрь. Затем вес тела переносится вперед, передняя нога устойчиво опускается на землю, пальцы хватают землю, задняя нога сразу же продолжает движение. При выносе передней ноги вперед в носке стопы формируется сила *тань-цзинь* (*тань* — щупать, пробовать). Ступни движутся вдоль окружности. Требования к *танни-бу* заключены в пяти иероглифах: *дэн, мо, ти, тань, цай.*

Дэн (толчок) указывает на выброс силы задней ногой, колено ноги распрямляется, ступня отталкивается от земли и ускоряет весь корпус вперед. *Дэн-цзинь* задней ноги — источник движения вперед. *Мо-цзинь* (тереть) указывает на то, что при шаге задней ногой вперед, когда задняя нога проходит с внутренней стороны передней, расстояние между ногами должно быть максимально близким. Ступня не поднимается высоко, лучше всего, если она не превышает уровень берцовой кости. *Ти* (пинок) указывает на то, что когда стопа выносится вперед, в ней должна проявиться сила пинка — толчка вперед (*ти-цзинь*). Внешне это

проявляется в том, что передняя нога движется быстро и с силой. Общий мыслеобраз этого шага: ступни скользят вперед по грязи (*таннн*). *Тань-цзинь* появляется перед тем, как приходит время опустить стопу на землю. Для этого следует как будто ощупать, проверить место, куда предстоит наступить. *Цай-цзинь* (раздавить) указывает на то, что при опускании на землю передняя стопа делает усилие раздавливания-*цай*, с силой направленное вниз. При этом пальцы хватают землю, появляется ощущение устойчивости. Эти пять иероглифов указывают на особенности выполнения шага *танни-бу*, пять сил-*цзинь* требуют отдельной вдумчивой проработки и старательного поиска.

Различные направления багуачжан говорят о *танни-бу* как об основном шаге багуачжан, общая картина шага сохраняется одинаковой везде, однако детали иногда отличаются. Мастерство в багуачжан напрямую зависит от тренировки *танни-бу*. Этот шаг развивает силу и подвижность ног, устойчивость всего тела, ловкость и подвижность движений.В трактатах также пишут: «ровно опускать, ровно поднимать», что означает, что при шаге вперед, передняя ступня всей поверхностью опускается на землю. Это выполнимо, если в передней ступне есть усилие-*тань*, при котором стопа, как бы щупает землю. А вот с тем, что и задняя ступня также поднимается ровно и сразу всей поверхностью, не могу согласиться. Если шаг маленький и высокий — это выполнимо, но если шаг обычный или широкий, как требуется в багуачжан, я не верю, что существует человек, способный ровно поднимать заднюю стопу. Попробуйте сделать шаг шире и быстрее — сами почувствуете. Некоторые учителя даже говорят, что на заднюю стопу надо класть маленький камешек и при ходьбе не терять его. Я думаю, что это ошибочное понимание фразы «ровно опускать, ровно поднимать». Я считаю, что речь идет не о ступнях, а о корпусе, уровень которого должен оставаться неизменным при опускании и подъеме стоп. Задняя нога, распрямляясь в колене и поднимая пятку, производит усилие-*дэн*, которое позволяет эффективно двигать тело вперед, но это усилие не должно раскачивать корпус вверх-вниз.

早起早落

跨步 Куа-бу. Горизонтальный шаг вправо или влево. Его назначение — уйти от центральной линии. При этом надо обращать внимание на то, чтобы центр тяжести не уходил слишком сильно в сторону.

盖步 Гай-бу. Указывает на шаг, при котором одна ступня проходит над другой горизонтально вперед, перекрещивая ноги.

背插步 Бэйча-бу. Шаг, при котором одна ступня выносится из-за второй и как бы «вставляется» (*ча*) вперед. Шаг направлен в противоположную сторону с *гай-бу*. Обычно используется при подходе сбоку для движения вперед.

Сходства и различия *гай-бу* и *бэйча-бу*: оба шага используются при подходе сбоку, один шаг проходит перед ступней, второй шаг обходит ступню сзади. *Бэйча-бу* удобнее использовать для быстрого отступления назад.

躍步 Юэ-бу. Задняя нога резко толкается, подскок вперед-вверх на передней ноге. Необходимо стремиться прыгнуть в длину, а не в высоту. Одна нога подскакивает, вторая толкается. Мыслеобраз движения: перепрыгнуть ручей на одной ноге.

墊步 Ши-бу. Во время шага вперед,задняя нога резко толкает вперед, передавая передней ноге дополнительный импульс движения вперед. Таким образом, длина шага увеличивается. Положение должно быть устойчивым.

Сходства и различия шагов *юэ-бу* и *ши-бу*: оба ускоряют начатое движение вперед, *юэ-бу* содержит значение «скачок», *ши-бу* — «ускорение, вход, удар». *Юэ-бу* — один большой шаг, *ши-бу* — один маленький и один большой. Шаг *ши-бу* длиннее шага *юэ-бу*.

腿法
Удары ногами

Багуачжан отличается большим разнообразием ударов ногами. Например, известен комплекс ударов «72 удара ногами» (七十二腿) мастера Ши Цзидуна

(史继禄). Эти движения называют «цэйтуй Ши лю» (戚继史六). Для представленного обзора я отобрал всего 10 движений, наиболее используемых в технике багуачжан. Однако необходимо помнить, что это лишь малая часть техник ударов ногами в багуачжан, кроме того, отдельно нарабатываются еще и связки из двух-трех ударов. Связки и различные комбинации для освоения работы рук и ног можно составлять бесконечно, опираясь на особенности и способности ученика. Главное условие такой работы — правильность исполнения сил-*цзинь*. При этом ударные движения должны выполняться слитно, а каждое движение соответствовать его назначению. Таким образом, практически любой мастер багуачжан способен самостоятельно создавать неограниченное количество ударных связок ногами.

正蹬腿 Чжэнти-туй. Стоим на прямой ноге, вторая согнута в колене и поднята, носок ступни поднят на себя, колено распрямляется вперед на уровне поясницы, место выброса силы — пятка и центр ступни (рис. 1.9).

Рис. 1.9

彈踢腿 Т аньти-туй. Стоим на одной ноге, вторая нога поднимается согнутой в колене, нога распрямляется вперед, носок ступни направлен вперед на уровне поясницы, ступня параллельна земле, усилие направлено в носок ступни (рис. 1.10).

Рис. 1.10

Чжэнти-туй и **таньти-туй**. Оба движения основаны на распрямлении колена вперед, в одном случае сила в пятке, в другом — в носке.

前踢腿 Цяньти-туй. Прямой мах, носок на себя, носок ступни направлен в лоб (рис. 1.11).

Рис. 1.11

後蹬腿 Хоудэн-туй. Стоим на одной ноге, корпус наклоняется вперед, вторая нога толкает назад на уровне бедра, сила собрана в пятке (рис. 1.12).

前點腿 Цяньдянь-туй. Колено поднимается вверх, выносится вперед, бедра раскрываются, корпус немного отклоняется назад, носок «выстреливает» вперед, удар производится точечным касанием. Уровень удара – не ниже уровня плеч, лучше головы. После касания немедленно согнуть колено и закрыть корпус назад. Опорная нога согнута, стоит устойчиво. Вынос колена ударной ноги связан с втягиванием живота,

Рис. 1.12

Рис. 1.13

Рис. 1.14

Рис. 1.15

Рис. 1.16

отклонение корпуса назад связано с раскрытием бедер (рис. 1.13).

前蹉腿 Цянцо-туй. Стоим на прямой ноге, вторая нога выносится вперед пяткой по земле, при этом трении издается характерный звук. Нога после удара не выше колена. При выполнении горизонтального удара, носок направлен наружу, сила в центре ступни, при выполнении прямого удара стопа выносится прямо вперед, сила на внешней стороне ступни, удар направлен в колено или голень. Горизонтальный удар возможно применять в качестве подсечки (рис. 1.14).

裹合腿 Лихэ-туй. Нога проходит маховым движением через сторону вверх, перед собой вниз. Движение выполняется по максимальной амплитуде. Уровень маха — не ниже плеч. Движение «Чжан Фэй пяньма» из прямолинейного комплекса «64 ладони» именно удар *лихэ-туй* (рис. 1.15).

外摆腿 Вайбай-туй. Удар и мах изнутри — наружу. Ступня проходит перед лицом не ниже уровня плеч. Движение «чаньчжоу байлянь» из комплекса «64 ладони» — это удар *вайбай-туй* (рис. 1.16).

侧踢 Цэчуай-туй. Ступня направлена наружу, носок тянем на себя, толчок — пинок в сторону от себя на уровне поясницы. Корпус отклоняется в противоположную сторону.

缠腿 Чань-туй. Стоим на согнутой ноге, вторая нога делает мах снаружи внутрь, затем резко сгибаем колено, подтягиваем к себе и делаем пинок — толчок вперед. Этот удар объединяет оборачивающее защитное движение *чань* и пинок вперед.

眼法
Работа глаз

Основные требования к работе глаз: взгляд «подобен электрической искре», дух-*шэнь* сконцентрирован, глаза ясные, взгляд проницательно-острый, «пронизывающий». Дух-*шэнь*, отображающийся во взгляде, одним видом должен пугать противника.

Принципы правильной постановки взгляда в ушу: при движении взгляд следует за движением рук, а руки — за взглядом. Во время остановки движения дух-*шэнь* собран, «взгляд пронизан духом». В бою взгляд сконцентрирован на сопернике, на его перемещениях и работе конечностей. Внимательный взгляд позволяет разгадывать замысел атаки, находить слабые места и др.

Взгляд в ушу не принято тренировать отдельно. Работа глаз происходит во время выполнения любых тренировочных движений, особенно при выполнении *таолу,* когда есть возможность сконцентрироваться на этой работе. Во время спарринга все силы внимания направлены на соперника.

身型
Форма тела

Указывает на требования к телу в неподвижном положении. В багуачжан это следующие требования: корпус прямой (中正), грудь не закрепощена (寬胸), живот наполнен (實腹), поясница прямая (直腰), таз подобран (收臀), *ханьсюн бабэй* (含胸拔背). Все указанные требования обязательны к выполнению для любого движения багуачжан.

Говоря о требованиях к внешним движениям, в традиционном ушу упоминают «три формы и четыре работы» (三型四法). А именно: формы рук, шага, тела и работу рук, ног, тела и глаз. Во внутреннем ушу крайне важным также является выполнение требований по работе сознания-*и* и дыхания-*ци*.

身法
Работа тела Шэнь фа

Работа тела — *шэнь фа* при выполнении движений должна отвечать требованиям: корпус прямой, макушка тянется вверх, таз опущен вниз, «сесть на таз». Работа корпуса должна быть скоординирова-

на с работой рук, ног, сообщать силу и устойчивость всему телу. Правильная работа *шэнь фа* — ключ к правильному выполнению сил-*цзинь*. Основа работы тела — движения поясницы, объединяющей верх и низ тела. Поясница — это ось всего тела, распределяющая усилия и придающая подвижность костяку. Поясница подобна тетиве лука, натягивающей все струны тела для эффективного выброса сил-*цзинь*. Помимо правильной работы поясницы важно положение плеч. Сила расслабленных и опущенных вниз плеч крайне важна для правильной работы *шэнь фа*. «Руки сильные, а плечи закрепощенные — подобно натягиванию лука без тетивы. У такой силы не будет корня. Правильная работа *шэнь фа* заключается в правильном движении корпуса — изгиб — наклон вперед (*цю*), опора — отклонение назад (*ян*), отклонения — качания вправо-влево (*цю яо*), скручивание (*нин*), вращение (*чжуань*), переворачивание (*фань*). Далее я объясню самые распространенные способы работы корпуса, характерные для багуачжан.

翻身 **Фань шэнь** (опрокидывать, переворачивать). Указывает на движения, при которых корпус изменяет положение вверх-вниз, вправо-влево. При этом грудь переворачивается из положения вниз в положение вверх. Ось вращения находится в горизонтальной плоскости и направлена вперед-вверх. *Фань шэнь* используется при различных движениях, связанных с отклонением корпуса, при этом верхняя часть корпуса наклонена вперед, а осью вращения является поясница. Движение выполняется на одном месте. В багуачжан известно движение «питон переворачивается» (**大蟒翻身**) — это и есть *фань шэнь*.

转身 **Чжуань шэнь.** Означает вращение или оборачивание вокруг чего-либо. Используется для смены направления движения. Подобные движения — самые важные для освоения багуачжан, который целиком основан на изменении направления движений. Существуют различные повороты на 45, 90 и 180 градусов. Все повороты на угол, не превышающий 360 градусов, относятся к *чжуань шэнь*.

旋身 **Сюань шэнь**. Вращения, угол оборота которых равен или превышает 360 градусов. В багуачжан

это движения: «сюань-шэнь ланьяочуй» (旋身攔腰捶), «сюань-шэнь хоуечжан» (旋身後掖掌) и др. Все движения должны быть скоординированы с шагами *бай-бу* и *коу-бу*.

Фань, чжуань, сюань — все эти движения одновременно обозначают поворот корпуса, что приводит к путанице в названиях движений. Необходимо принять общую терминологию, чтобы избежать возникновения разногласий в названиях и выполнении движений.

Фань шэнь в основном работает наклоненная вперед верхняя часть тела (ноги остаются на одном месте), *чжуань шэнь* используется для смены направления, *сюань шэнь* — аналогично, но угол вращения равен или превышает 360 градусов.

Несмотря на то что все движения связаны с поворотами, силы-*цзинь* в каждом из них различны. Все движения включают в себя отклонение — качание, раскрытие — закрытие, скручивание — оборачивание — ввинчивание — переворот, но соотношения усилий различны, и при этом каждая сила-*цзинь* должна усиливать последующие.

В случае упрощенного анализа движений можно добавить, что ось вращения при *фань шэнь* направлена горизонтально по косой вперед, а в остальных двух движениях она остается вертикальной, различие составляет лишь угол поворота.

手型
Форма рук

Требования к форме рук включают ладонь *чжан* (掌), кулак *цюань* (拳) и крюк *гоу* (勾). Крюк *гоу* в багуачжан используют редко.

掌型 Форма ладони. Основные формы ладони — это «ладонь дракона» (龍形掌) и «коровий язык» (牛舌掌). Иногда их еще называют «когти ястреба» (鷹爪掌) и «ладонь, держащая черепицу» (瓦攏掌).

Хукоу (пространство между большим и указательным пальцем ладони, 虎口) в «ладони дракона» мак-

Рис. 1.17

Рис. 1.18

Рис. 1.19

симально раскрыт, пальцы немного разведены между собой и слегка согнуты, центр ладони вогнут внутрь (рис. 1.17).

«Коровий язык» — пальцы вместе и немного согнуты, большой палец убран внутрь ладони и касается основания мизинца, запястье и предплечье образуют одну линию (рис.1.18).

拳型 Форма кулака — пальцы плотно сжаты вместе, большой палец надавливает на вторую фалангу указательного и среднего пальцев, запястье и предплечье образуют одну линию.

勾 Крюк *гоу* — кончики пяти пальцев собраны вместе в крюк, центр ладони вогнут внутрь (рис. 1.19). В направлении Лян-ши крюк *гоу* используется редко.

手法
Работа рук

Работа рук *шоу фа* (включая ладонь и кулак) — это требования к перемещению и положению рук при различных движениях. Работа *шоу фа* в багуачжан чрезвычайно разнообразна. Названия движений в различных стилях отличаются, часто возникают недоразумения в объяснениях. Я провел некоторую работу, чтобы прояснить моменты в терминологии, где чаще всего возникают разночтения.

Движения рук вперед с распрямлением: *туй чжан* (**推掌**), *та чжан* (**塌掌**), *чжуан чжан* (**撞掌**),*чуань чжан* (**穿掌**), *чэн чжан* (**撑掌**), *е чжан* (**扼掌**), *дянь чжан* (**垫掌**), *тань чжан* (**探掌**) и др.

Движения рук к себе со сгибанием: *дяо* (**刁**), *на* (**拿**), *люй* (**捋**), *дай* (**带**), *лоу* (**搂**), *гуа* (**挂**), *цай* (**采**), *лин* (**领**).

Движения рук сверху вниз: *луньпи* (**抡劈**), *гайя* (**盖压**), *аньта* (**按塌**), *луньца* (**抡砸**), *люйпай* (**捋拍**).

Движения рук снизу вверх: *тяо* (**挑**), *цуань* (**钻**), *ляо* (**撩**), *цзя* (**架**), *туо* (**托**).

Движения махово-раскрывающие в горизонтальной плоскости: *сяофу* (**削拂**), *пяньсюань* (**片旋**), *баньлань* (**掰拦**), *хэнсао* (**横扫**).

Движения рук по кругу: *фэнлунь пичжан* (風輪劈掌), *фаньшэнь пичжан* (翻身劈掌).

推掌 Туй чжан (*туй* — толкать). Центр ладони направлен вперед, рука распрямляется вперед с ударом — толчком.

Сила этого движения направлена вперед с целью сдвинуть соперника (предмет). Движение не очень резкое, не очень быстрое, но эффект от применения силы сохраняется длительное время, усилие непрерывное и «растягивающее, продлевающееся». В багуачжан *туй чжан* относится к скрытым (*ань*) силам-*цзинь* и встречается довольно часто. Как внешне различить *туй чжан*? Дистанция движения руки довольно большая, время выполнения длительное, скорость сначала низкая, в самом конце — резкий выброс *цунь-цзинь*. Локоть не выпрямляется полностью. При толчке вперед локоть — место сосредоточения силы. Необходимо поясницей «вести» плечи, плечами «вести» локоть, локтем «вести» ладонь. Особое внимание обращать на работу тела *шэнь фа*, которая позволяет использовать силу всего тела. При этом толчок рукой обычно связан с шагом вперед. Сила постепенно увеличивается в процессе самого движения. Это движение чаще всего выполняется одной рукой. В багуачжан *туй чжан* отличается от таковой в чаньцуань, где выпрямление руки является обязательным. В обучении боевой технике багуачжан, *туй чжан* всегда находится на одном из первых мест, что подчеркивает ее эффективность.

塌掌 Та чжан. Иероглиф «та» имеет значение «поставить печать, припечатать», при этом имеет также свой особый, скрытый смысл: «обвалиться, разрушиться, вдавиться».

В технике багуачжан удар *та чжан* встречается очень часто и выполняется, в основном, одной рукой. При выполнении движения рука распрямляется, при этом ладонь сначала должна соприкоснуться с ударной поверхностью, только потом выбрасывать силу. Мыслеобраз движения: силу всего тела через руку надо перенести в тело соперника. Движение похоже на то, как печать сначала ставят на бумагу, а потом на-

давливают. Сила-*цзинь* направлена в среднюю часть тела и затем происходит «обрушивание, надавливание» вниз. Сила при этом собрана в запястье, место выброса силы — основание ладони, перед выбросом силы опустить локоть и соединить через локоть силу плеч и выброс через ладонь. Выброс *цунь-цзинь* короткий и резкий, сила мощная и тяжелая.

Туй чжан и та чжан. Оба движения выполняются одной рукой и связаны с распрямлением руки, движения направлены вперед. Удар *туй чжан* обладает длительным воздействием на противника и перемещает его, толкая на довольно большое расстояние; *та чжан* — время контакта короткое, удар внезапный, травмирующий. В обоих случаях вторая рука выполняет защитное движение преграждения, накрывания, захвата и т. д. Оба удара наносятся на уровне груди.

Основные различия между ними заключены в различных силах-*цзинь* и результатах, к которым приводит применение этих сил. По направлению выброса усилия *туй чжан* направлена прямо, а *та чжан* вперед-вниз. Продолжительность выброса силы при выполнении *туй чжан* больше, сила- *цзинь* при выполнении *туй чжан* собрана в пояснице, ногах и руках, а при выполнении *та чжан* — в пояснице, плечах и локтях. Проявляется сила в обоих случаях через ладонь. Результатом применения является проникающий толчок в одном случае и удар в другом.

Я полагаю, что, так как оба движения внешне похожи, а отличаются только внутренним содержанием, чтобы избежать неразберихи в описаниях, можно называть оба движения *туй чжан*.

撞掌 Чжуан чжан. Первоначальное значение иероглифа «чжуан» — «внезапное столкновение движущегося тела с другим предметом».

При этом движении рука распрямляется, сила выбрасывается внезапно и быстро, основное усилие — это усилие корпуса, соединенное с шагом. Правильный способ выполнения: шаг входит в область противника, корпус резко проносится вперед, посылая вперед плечи, руки «подпирают — распирают», ладони наносят удар *чжуан чжан*. Обычно это движение выполняет-

ся обеими руками, локти поддерживаются округлыми, пальцы ладоней направлены вверх, большие пальцы смотрят друг на друга, центр ладоней — вперед. При тренировке этой ладони сила-*цзинь* выбрасывается внезапно и коротко. Ключевым в правильном применении является: шаг подгоняет корпус, который толкает ладони. Основное назначение движения — неожиданно столкнуть противника, заставить его потерять равновесие. Мыслеобраз движения: два предмета внезапно столкнулись и так же внезапно разлетелись в стороны.

撑掌 Чэн чжан. Иероглиф «чэн» означает «подпирать», «поддерживать», «раскрывать», «наполнять».

Центр ладони направлен вовне, рука округлая, ладонь упирается — распирает наружу. При выполнении *чэн чжан* рука сначала полностью выпрямляется, затем немного сгибается, сохраняя усилие поддержки — упора. Затем, сохраняя принятое положение рук, производим выброс силы вперед. Выброс производится за счет прямого шага или за счет движения плечами. Руки перед собой, пальцы направлены друг на друга, руки образуют круг, центры ладоней направлены наружу, большие пальцы смотрят вниз. Источник силы находится в пояснице, выброс производится плечами, инерция движения приходит из шага. Во время движения вперед необходимо поддерживать усилие «распирания» корпусом назад. Удар *чжуан чжан* с разворотом — это также разновидность *чэн чжан*.

Чжуан чжан и чэн чжан. Какова траектория выполнения этих ударов? На какую дистанцию они рассчитаны? В каком месте движения происходит выброс силы? Каков результат выброса силы? В чем разница между этими двумя движениями? Как их разграничить? Почему они получили такие названия? В среде ушу (*улинь*) очень часто возникает путаница этих понятий. Хочу отметить, что ответить на все вопросы весьма нелегко. Полагаю, что оба этих движения схожи тем, что руки распрямляются вперед, но время применения усилия, дистанция применения, результат применения у движений отличны. *Чэн чжан* используют для того, чтобы оттолкнуть соперника, заставить

его потерять равновесие, а *чжуан чжан* — травмирующий удар, характеризующийся резким взрывным выбросом силы в короткий промежуток времени. Траектория движения: *чэн чжан* — по прямой линии вперед, *чжуан чжан* — вперед-вниз. *Чэн чжан* использует опускание больших пальцев вниз, руки образуют круг, который сохраняется в момент выброса силы, *чжуан чжан* использует силу обеих рук, которые в момент выброса распрямляются.

Основываясь на приведенном анализе, предлагаю далее для обоих движений использовать одно название — *чжуан чжан.*

挌掌 Е чжан. Иероглиф «е» означает «втиснуть», «просунуть». *Е чжан* буквально означает «протиснуть собственную ладонь к противнику». При движении рука распрямляется, большой палец смотрит вниз, локоть немного согнут, направление движения вперед — в сторону. Рука на уровне груди. При выполнении назад — на уровне бедра. Время приложения силы достаточно большое, усилие направлено на то, чтобы столкнуть противника. «Протискивание» ладони осуществляется ввинчиванием (*цуань-цзинь*). Для выброса силы используется основание ладони. В зависимости от ситуации выброс может быть и коротким — *цунь-цзинь*. В технике багуачжан *е чжан* встречается очень часто: в сочетании с поворотом корпуса, с «облачными руками», с вращением поясницы. Основа для правильного поиска силы-*цзинь* — работа на удлинение — раскрытие поясницы с одновременным расслаблением плеч. Это взаимодействие приводит к возможности удлинения времени приложения силы. *Е чжан* выполняется одной рукой, при этом вторая рука используется для защиты. Существует также ряд движений, при которых рука сначала обкручивается вокруг руки соперника, а потом выполняет *е чжан*. Центр ладони обычно направлен наружу, большой палец опущен вниз, усилие направлено в грудь или ребра противника. *Е чжан* использует скрытое усилие (*ань-цзинь*). Эта ладонь очень характерна именно для багуачжан.

按掌 Ань чжан (*ань* — давить вниз). Центр ладони опущен вниз, сила собрана в ладонях, направление

усилия — вперед-вниз. Усилие берет начало в движении корпуса, который опускается в низкую стойку. Помимо силы давления вниз (*ань-цзинь*) должна присутствовать сила *чэн-цзинь* (распирания) в обе стороны. В багуачжан *ань чжан* обычно выполняется двумя руками в противоположные стороны на уровне бедер.

盖掌 Гай чжан (*гай* — накрывать). Большой палец направлен вниз, центр ладони давит вперед либо вперед-вниз. Как правило, в багуачжан *гай чжан* выполняется через голову, когда согнутая рука, содержащая «распирающее» усилие-*чэн*, выполняет давление вперед-вниз. Усилие происходит за счет закрытия — раскрытия (*кай хэ*) корпуса, который, раскрываясь, давит на ладонь вперед-вниз, которая в свою очередь выполняет *гай чжан*.

Ань чжан и гай чжан. При выполнении движений центр ладони направлен вниз, направление выброса силы — вперед-вниз, *ань чжан* чаще выполняется двумя руками в стороны от корпуса, *гай чжан* — одной рукой из-за головы, *гай чжан* использует силу рук и корпуса, *ань чжан* — потенциальную энергию корпуса и силу тяжести при приседании вниз. Траектория движения рук при *гай чжан* протяженней, дистанция большая, *ань чжан* — наоборот. *Гай чжан* объединяет в одном движении и защиту, и нападение, *ань чжан* — это толчок с близкой дистанции, при этом между руками содержатся силы *чэн-цзинь* и *пэн-цзинь* (**掤劲**).

Различия между *ань чжан* и *е чжан*: усилие *ань чжан* преимущественно направлено вниз, в то время как *е чжан* — вперед. *Ань чжан* чаще выполняется двумя руками.

穿掌 Чуань чжан (*чуань* — протыкать)**.** Пальцы направлены вперед и собраны вместе, ладонь расположена ребром вниз, рука распрямляется вперед с большой скоростью, сила доходит до кончиков пальцев. В системе багуачжан понятие *чуань чжан* намного шире, чем просто «протыкающее движение». Под словом «чуань» подразумевается и «проникать», «прорывать», «тыкать», «пронизывать», и «проходить насквозь». В основном при-

меняется для удара в нос, горло, по глазам. Сила сосредоточена в кончиках пальцев, усилие-*цзинь* зарождается в локтях и плечах.

При выполнении движения пальцы ведут вперед, локоть «подгоняет» пальцы вперед, плечо ускоряет локоть. В этом движении удар сочетается с защитой, взаимодополняя друг друга. Однако нападение остается главным. В момент движения руки ладонь «втискивается — вкручивается» силой боковой стороны предплечья. Тем самым осуществляется защитное движение. После того как рука противника сброшена в сторону, начинается протыкающее движение — *чуань*. Раскрытая ладонь длиннее кулака на 5—6 см, а в случае скручивания поясницы и открытия плеча вперед еще легче достать до противника первым. В этом и заключен смысл поговорки «На один цунь длиннее, на один цунь сильнее». Несмотря на то что пальцы не могут вынести силу всего тела, но целью удара являются глаза, силы, содержащейся в пальцах, с запасом хватает для этой цели. А удара в глаза боятся все. Я не видел ни одного бойца, который бы не боялся за свои глаза. Поэтому главным при выполнении *чуань чжан* является подготовленность, скорость и внезапность выполнения. Сила-*цзинь* подобна выстрелу.

探掌 Тань чжан. Центр ладони направлен вверх, рука выпрямляется вперед. Иероглиф «тань» содержит в себе скрытый смысл: «посмотреть результат», «попробовать», «сделать вылазку». Это движение делают очень быстро, с основной целью вызвать ответную реакцию соперника, спровоцировать его на движение и дальше либо нападать, либо защищаться. Поскольку при выполнении этого движения ладонь направлена вверх, рука очень быстро выносится вперед и так же быстро возвращается назад подобно языку змеи.

截掌 Чо чжан. Центр ладони направлен вниз, пальцы вместе, большой палец согнут внутрь, рука выпрямляется вперед, сила направлена прямо вперед и достигает кончиков пальцев. Иероглиф «чо» означает «используя силу, сдвинуть верхушку высокого предмета» или «пройти насквозь». Сила собрана на

кончиках пальцев, которые «пронизывают — протыкают». Применяют для удара в глаза, голову, нос, болевые точки на теле и др.

Чуань чжан, тань чжан и чо чжан. Все три движения связаны с распрямлением руки вперед, все движения — это быстрое протыкание вперед, во всех движениях сила должна достигать кончиков пальцев. Различно положение центра ладони: центр ладони вверх — это *тань чжан* (также называют *ян чжан*), ладонь вниз — *чо чжан* (также называют *фу чжан*), ладонь в сторону — *чуань чжан* (также называют *цечуань чжан*).

批掌 Тяо чжан (*тяо* — подбивать). Пальцы ладони направлены вверх, рука поднимается перед собой вперед, локоть немного согнут, центр ладони направлен вперед. *Тяо чжан* выполняют прямо перед собой, сила исходит от плеч, возможность изменения движения — из локтей, сила всего тела проявляется через поясницу. Ключевым моментом применения является шаг вперед, который ускоряет движение рук. Эффективность применения этой ладони повышается при объединении с *пи чжан* и *ляо чжан*. *Тяо чжан* применяется и как защитное движение, расчищающее пространство для удара второй рукой. При этом центр ладони может быть расположен как вперед, так и в сторону, но пальцы ладони всегда направлены вверх. При выполнении движения плечи расслаблены, локти опущены вниз; при выбросе силы поясница удлиняется и посылает плечи вперед, таз опущен вниз.

撩掌 Ляо чжан (*ляо* — поднять). При выполнении ладонь развернута ребром вверх, поднимается перед собой, выполняя подбивающее маховое движение по дуге. Центр ладони направлен наружу, большой палец смотрит вниз. В багуачжан *ляо чжан* применяется очень часто. Существует также вариант с вращением руки, но он используется редко, так как при этом движении довольно трудно найти правильное усилие-*цзинь*.

Тяо чжан и ляо чжан. Общее: оба движения выполняются снизу вверх. Различия: при *тяо чжан* пальцы направлены вверх, а центр ладони вперед, при *ляо*

чжан ладонь направлена ребром вверх, центр ладони наружу, усилие в *тяо чжан* собрано в ладони или в предплечье, а при выполнении *ляо чжан* — в плече, место выброса силы-*цзинь* — это ребро ладони. *Тяо чжан* — более короткое движение. *Ляо чжан* — рука практически выпрямлена и движется по более длинной траектории. *Тяо чжан* — движение, связанное с выбросом силы, при этом ударом можно сбить противника с ног, *ляо чжан* — движение, используемое для контроля дистанции, при котором главное подбить — раскрыть руки противника и подготовить следующий удар.

削掌 Сяо чжан (*сяо* — нарезать). Маховое движение, выполняемое в горизонтальной плоскости или сверху вниз ребром ладони и внешней стороной предплечья. Локоть не распрямляется до конца, сила всего тела собрана на внешней стороне предплечья.

劈掌 Пи чжан (*пи* — рубить). Движение, выполняемое сверху вниз, при котором «плечо и предплечье усиливают ладонь». Место сосредоточения усилия — ребро ладони и предплечье. Встречается очень часто, например «пи чжан с поворотом корпуса на 360 градусов», «парные пи чжан», «круговое пи чжан». При выполнении движения ключевым является правильное расслабление плеч, скорость и ритм прихода рук. Движение плеча необходимо скоординировать с закрытием (*хэ*) груди и втягиванием живота, в верхнем положении рука должна тянуться вперед, затем резко упасть вниз.

Пи чжан и сяо чжан. *Пи чжан* — движения круговые, вертикально вверх и вертикально вниз, плечо делает максимально большой круг. *Сяо чжан* — движение чаще одной рукой по косой или прямой, короткое.

Силы-*цзинь*: *пи чжан* — усилие в плечах, выброс через ладонь и предплечье, *сяо чжан* — усилие в локте, выброс через ребро ладони и внешнюю сторону предплечья.

Применение: при выполнении удара в горизонтальной плоскости *сяо чжан* направлен в шею противника, при вертикальном движении — удар по рукам или ногам; *пи чжан* при защитном варианте — удар по

рукам противника, при нападении — удар в корпус или голову. Таким образом, основные различия между этими движениями заключаются в траектории движения и результатах применения.

整掌 Ши чжан. Характерное только для багуачжан движение двумя ладонями, при котором одна ладонь выносится вперед, а другая бьет по внутренней стороне той ладони, усиливая ее, «наполняя потенциальной энергией движения». Таким движением легко травмировать соперника, поэтому при парной работе удар используется с осторожностью.

搠腰拳 Лань яо чуй. Связка движений, при которой сначала сбиваются (*лань*) руки соперника, потом одновременно с поворотом корпуса производится удар кулаком (*чуй*) в область поясницы.

反背拳 Фань бэй чуй. Маховый удар наружной стороной кулака (костяшками) в лицо противника. Центр кулака направлен к себе.

栽拳 Цай чуй. Удар кулаком сверху вниз. Обычно при этом локоть поднимается вверх, усилие направлено вперед-вниз.

衝拳 Чунь чуй. Прямой удар кулаком.

貫耳拳 Гуань ар чуй. Полукруглый удар кулаком в горизонтальной плоскости в ухо противника.

Работа рук в багуачжан представляет собой соединение различных ударов, в каждом из которых содержится несколько способов работы рук (*шоу фа*). Например, простое движение *тяо* (*тяо чжан*) : одна рука подбивает, а другая может выполнять толчок *туй-цзинь* или *тань-цзинь*, которые в свою очередь переходят в другие движения. Или движение *жао шоу е чжан* (**繞手搤掌**), при котором рука сперва оборачивается вокруг руки противника, а затем выполняется удар *е чжан*.

Опыт преподавания, анализа литературы, общения с мастерами позволил мне ввести вышеуказанную классификацию движений. Однако я не могу судить, удалось ли тем самым навести некоторый порядок в терминологии. Оставляю данный вопрос на суд читателей. Начатый мною анализ всего лишь начало работы. Надеюсь, что последующие поколения учителей и учеников продолжат ее.

基本功八式

Глава 6

Восемь базовых упражнений

Подготовительный комплекс «Восемь базовых упражнений» — это результат моего личного анализа техники багуачжан и многолетнего опыта преподавания. Предложенные восемь движений являются базовыми для дальнейшего обучения багуачжан. Я считаю, что перед началом изучения традиционных комплексов багуачжан необходимо освоить выполнение этих восьми упражнений. В противном случае дальнейшее обучение может быть затруднено из-за отсутствия правильных навыков движений.

Непосредственно перед началом изучения ученик должен получить теоретическое представление о системе багуачжан. Каковы особенности багуачжан? Как этот стиль зародился и развивался? На начальном этапе необходимо дать лишь общее представление об указанных вопросах, постоянно углубляя знания вместе с усложнением техники.

«Восемь базовых упражнений» содержат в себе специальные ключи к освоению последующих комплексов, что позволяет значительно ускорить дальнейшее продвижение вперед.

Восемь базовых упражнений и речитатив, позволяющий понять основное назначение этих упражнений:

1. 原地摆扣步 ***Юаньди бай-бу*** **и** ***коу-бу.***

Бай-бу и *коу-бу*, стопы ставить след в след, корпус держать прямо.

2. 定步穿掌 ***Дин-бу чуань чжан.***

Удар ладонью *чуань чжан* выполнять посылом плеча вперед, ладонь движется под локтем.

3. 推磨掌站桩 ***Туймо чжан*** **столбовое стояние.**

Туймочжан столбовое стояние выполнять скручиванием поясницы. Поясница двигает руки.

4. 馬步托球穿統 **Оборачивание с ударом-*чуань* в *ма-бу*.**

Оборачивание с протыканием — тренирует силу поясницы.

5. 僕步穿掌 ***Пубу чуань чжан.***

Пубу чуань-чжан осваиваем низкие стойки.

6. 馬步雙按掌 ***Мабу*** **парные** ***ань чжан.***

Мабу парные *ань чжан* тренирует цельное усилие всего тела (*чжэн-цзинь*).

Рис. 1.17

Рис. 1.18

Рис. 1.19

симально раскрыт, пальцы немного разведены между собой и слегка согнуты, центр ладони вогнут внутрь (рис. 1.17).

«Коровий язык» — пальцы вместе и немного согнуты, большой палец убран внутрь ладони и касается основания мизинца, запястье и предплечье образуют одну линию (рис.1.18).

拳型 Форма кулака — пальцы плотно сжаты вместе, большой палец надавливает на вторую фалангу указательного и среднего пальцев, запястье и предплечье образуют одну линию.

勾 Крюк *гоу* — кончики пяти пальцев собраны вместе в крюк, центр ладони вогнут внутрь (рис. 1.19). В направлении Лян-ши крюк *гоу* используется редко.

手法
Работа рук

Работа рук *шоу фа* (включая ладонь и кулак) — это требования к перемещению и положению рук при различных движениях. Работа *шоу фа* в багуачжан чрезвычайно разнообразна. Названия движений в различных стилях отличаются, часто возникают недоразумения в объяснениях. Я провел некоторую работу, чтобы прояснить моменты в терминологии, где чаще всего возникают разночтения.

Движения рук вперед с распрямлением: *туй чжан* (**推掌**), *та чжан* (**塌掌**), *чжуан чжан* (**撞掌**),*чуань чжан* (**穿掌**), *чэн чжан* (**撑掌**), *е чжан* (**扼掌**), *дянь чжан* (**垫掌**), *тань чжан* (**探掌**) и др.

Движения рук к себе со сгибанием: *дяо* (**刁**), *на* (**拿**), *люй* (**捋**), *дай* (**带**), *лоу* (**搂**), *гуа* (**挂**), *цай* (**采**), *лин* (**领**).

Движения рук сверху вниз: *луньпи* (**抡劈**), *гайя* (**盖压**), *аньта* (**按塌**), *луньца* (**抡砸**), *люйпай* (**捋拍**).

Движения рук снизу вверх: *тяо* (**挑**), *цуань* (**钻**), *ляо* (**撩**), *цзя* (**架**), *туо* (**托**).

Движения махово-раскрывающие в горизонтальной плоскости: *сяофу* (**削拂**), *пяньсюань* (**片旋**), *баньлань* (**掰拦**), *хэнсао* (**横扫**).

Главное в упражнении

1. В момент выполнения шага *коу-бу* необходимо выполнять требование *гокуа-хэси**. Обе пятки должны содержать усилие «выкручивания наружу» (*кай-цзинь*). Оба колена должны содержать «закрывающее усилие внутрь» (*хэ-цзинь*) и силу давления вперед-вниз (*я-цзинь*). В этом положении рекомендуется также тренировать «стояние столбом» (*чжан чжуан*), обращая внимание на прямое положение корпуса и давление коленями вперед-вниз.

2. После освоения отдельных стоек, необходимо тренировать слитное выполнение шагов: *бай-коу-бай-коу* по часовой и против часовой стрелки. Стопы не поднимать высоко, уровень поднятия стоп не должен превышать голенной кости, высота позиции при шаге не изменяется. Необходимо обращать внимание на положение ступней при опускании ноги на землю — на начальном уровне стопы опускаются в строгом соответствии с формой иероглифа 八 и обратного иероглифу 八 при шаге *бай-бу*. Собственно названия шагов «бай» и «коу» указывают на положение ступней при опускании их на землю и на расположение ступней относительно друг друга.

Назначение упражнения

1. Шаги *бай-бу* и *коу-бу* используются для разворота корпуса. В трактатах по кулачной технике встречается фраза: «Невозможно обернуться назад, не сделав шаг *коу-бу*». Техника багуачжан связана исключительно с поворотами, а это значит, что наличие прикладного значения у таких перемещений возможно лишь при правильном выполнении шагов *бай-коу*. Независимо от стиля все мастера не приветствуют, если само движение выполняется аналогично расхожей фразе: «поднимать копыта и звонко хлопать ладонями». Эта фраза буквально означает, что собственно повороты и скручивания зарождаются и осуществляются внутри самой ступни, стоящей на земле, а не в воздухе или в момент опускания — поднимания ступней. Практически у всех занимающихся в той или иной мере присутствуют ощу-

* *См. главу «Некоторые термины традиционного ушу».*

щения скручивания в стопах. Однако глубина развития сил-*цзинь* и понимание назначения усилий скручивания зависят исключительно от трудолюбия и усидчивости ученика. Именно это и позволяет в будущем добиться кому-то большего, а кому-то меньшего мастерства в багуачжан (гунфу).

2. Амплитуда выполнения *бай-коу* и положение опускания ступни чрезвычайно важны для раскрытия смысла этих шагов. Движения, связанные с различными углами поворота корпуса, используют также различную амплитуду шага. Отличаются также и положения, в которых происходит опускание стопы. Как следствие, для всестороннего раскрытия сил-*цзинь* тела, необходимо тренировать все возможные углы постановки ступни.

3. Необходимо работать над увеличением подвижности связок и суставов нижних конечностей для достижения максимальных углов поворота. Силы-*цзинь* в ступнях должны быть наработаны как вовнутрь, так и наружу. Рекомендуется тренировать стояние столбом в положении ступней, образующих иероглиф 八. Этот «столб» позволяет найти правильные ощущения *гуокуа-хэси, шоу тун* и др. Все эти ощущения необходимы для правильного выполнения базовых требований в багуачжан, которые и являются его базой. Начинающим необходимо наработать определенное количество повторов этого упражнения, прежде чем переходить к освоению шага *танни-бу*. Различные формы *бай-коу* имеют различное применение, однако цель у всех шагов одинакова: все они используются для изменения направления движения. Такие повороты достигаются путем изменения амплитуды шагов *бай-коу* и выбора различной позиции опускания стопы.

Упражнение 2
Дин-бу чуань чжан

Последовательность движений

1. Ноги на ширине плеч, макушка головы тянется вверх, взгляд направлен прямо перед собой, правая

рука выпрямляется вперед, локоть распрямляется полностью, большой палец руки согнут, остальные пальцы собраны вместе и вытянуты вперед на уровне кончика носа, правое плечо максимально выносится вперед, левая ладонь находится у внутренней стороны правого плеча (рис. 3).

Рис. 3

2. Положение стоп остается неизменным, левая ладонь выпрямляется вперед вдоль правого плеча и проходит под правым локтем, пальцы направлены вперед на уровне кончика носа. Одновременно правая рука с усилием тянется назад и возвращается к положению у внутренней стороны левого плеча. Пальцы направлены вверх. Левое плечо выносится вперед, взгляд направлен прямо перед собой (рис. 4).

Рис. 4

Повторять в обе стороны произвольное количество раз. О требованиях к форме ладони см. в главе «Термины».

Главное в упражнении

1. При выполнении движения *чуань чжан* — одна ладонь движется вперед, вторая тянется назад, движение руками одновременное, плечи посылаются вперед вращением поясницы. Пальцы ладоней немного согнуты внутрь, большой палец согнут к центру ладони. Руки выносятся вперед по средней линии корпуса.

2. В момент полного распрямления руки необходимо использовать свойство эластичности мышц, которые после мгновенного распрямления — вытягивания вперед, естественно сокращаются, что приводит к небольшому сгибанию руки в локте. Это означает быстрое расслабление после полного распрямления — напряжения руки вперед. Ключ к выполнению данного упражнения находится в правильном чередовании быстрых и медленных частей этого движения.

3. В момент выполнения *чуань чжан* пальцы передней руки* стараются достать еще дальше вперед, дви-

** Здесь и далее рука или нога, находящаяся спереди или сзади, сверху или снизу по отношению к другой, — «передняя/ задняя/ верхняя/ нижняя»; рука или нога, находящаяся ближе по отношению к другой к центру круга, — «внутренняя»; рука или нога, находящаяся дальше от центра круга, — «внешняя».*

жение не останавливается, а продолжается вперед далеко за точку удара. Работа сознания в ладони: использовать ладонь, чтобы «пробиться, разбить, прорваться» вперед. Количество повторов большое. Каждый раз необходимо следить за правильностью положений рук и корпуса.

Назначение упражнения

1. Это упражнение закладывает базу для всех видов протыкающих ударов ладонью *чуань чжан*, которые осваиваются в последующем. Первоначально движение выполняется на месте (*дин-бу*), затем с шагами: выход вперед, отшаг назад, уклонение влево, вращение вправо и т. д. Необходимо привыкнуть использовать этот удар на любых шагах и при любом положении тела.

2. При выполнении *чуань чжан* на месте, когда ноги неподвижны, сравнительно легко всю силу своего внимания направить на поиск правильных усилий в ладонях, предплечьях и плечах. Таким образом легче запоминать и осваивать это упражнение. Удар *чуань чжан* одновременно и атакует по средней линии тела противника и защищает свою среднюю линию. Как определить среднюю линию? Кончик ладони должен быть расположен строго под уровнем своего носа, а при парной работе, под уровнем кончика носа противника, что и указывает на среднюю линию.

3. Для правильного выполнения *чуань чжан* необходимо глубоко осознать изречения из старых кулачных трактатов: «Задняя рука протыкает, передняя рука возвращается, движение подобно полету стрелы, сорвавшейся с тетивы лука». Одно из правильных пониманий этого сравнения — скорость удара должна быть сопоставима со скоростью стрелы, оторвавшейся от тетивы лука — очень быстро и очень прямо. «Пальцы бьющей ладони движутся, касаясь локтя второй руки, заднее плечо помогает двигать переднее плечо вперед. Четко чувствовать дистанцию, не раздумывать перед ударом, стопа решительно зашагивает вперед — вот принципы правильного выполнения чуань-чжан». Здесь говорится о том, как именно делать протыкающее движение, как при этом работают плечи и какой выполняется шаг. Необходимо доб-

раться до самой сути этих фраз, чтобы правильно выполнить движение.

Упражнение 3
Столбовая работа туймо чжан (поворот на 180 градусов)

Последовательность движений

1. Правая нога впереди, левая сзади, стоять прямо. Расстояние между ступнями 1,5—2 ступни. Задняя ступня развернута наружу на 45 градусов или меньше. Ступни находятся с двух сторон от воображаемой линии. Левая нога сгибается в колене, правая нога немного согнута, носок правой ноги немного повернут вовнутрь, большая часть веса находится на левой ноге. Одновременно с этим, правая рука с немного согнутым локтем поднимается вверх, ладонь образует форму «когти дракона», пальцы находятся на уровне кончика носа, центр ладони направлен наружу, запястье немного давит наружу. Левая рука сгибается и располагается под правым локтем, пальцы направлены вверх, центр ладони направлен по косой вперед. Запястье давит наружу, в *хукоу* поддерживается круговое усилие. Выполнять требование *ханьсюн бабэй*, опустить плечи, «повесить — обрушить» вниз локти, макушка тянет вверх, взгляд направлен через правую ладонь прямо вперед (рис. 5).

Рис. 5

2. Положение рук и ступней не меняется, поясница расслаблена, корпус поворачивается направо на 180 градусов, руки направлены назад, макушка тянется вверх, взгляд устремлен прямо вперед. Оставаться в неподвижном положении, постепенно увеличивая время столбового стояния (рис. 6).

Рис. 6

Произвольно менять направление. Время стояния в обе стороны одинаково.

Главное в упражнении

1. *Туймо чжан* — это наиболее часто используемая форма ладони в арсенале багуачжан. Крайне важно

правильно выполнить данное движение. Что означают слова «выполнить правильно»? Обычно для этого достаточно объяснений учителя, однако необходимо, чтобы учитель сам понимал, что объясняет. Непонимающий учитель может вырастить только непонимающих учеников. Принцип поиска верного положения тела следующий: «В каком именно положении тела возникает сила-*цзинь* и когда она движется беспрепятственно? В таком, в котором телу удобно находиться длительное время. Это положение соответствует прикладному назначению движения, правильно с анатомической точки зрения, отвечает законам физики и геометрии». Любое движение должно соответствовать его назначению (применению) и исходить из особенностей строения тела, одновременно оно должно соответствовать принципам багуачжан.

2. Первоначально между руками должна возникать сила закрытия — притяжения (*хэ-цзинь*). Искать эту силу легче всего через отслеживание возникающих ощущений в руках, при правильном выполнении требования *ханьсюн бабэй*. Следующая сила-*цзинь*, которую необходимо развить — это сила толкания вперед (*туй-цзинь*). Ее легче всего искать через расслабление — опускание плеч. Третья сила-*цзинь*, которую необходимо найти — подбивающе-толкающая вверх (*тяо-цзинь*). Ее лучше всего искать через ощущения опускания — давления локтей вниз. При этом макушка головы тянется вверх, подбородок немного втянут, должно возникнуть ощущение растягивания позвоночника, при этом сам позвоночник необходимо держать прямым. Через поиск этих трех сил-*цзинь* необходимо формировать определенные ощущения внутри самих сил-*цзинь*. Найдя эти ощущения, необходимо продолжать отслеживание более глубоких процессов внутри всего тела. Поиск — это единственный способ для контроля над телом и полного его понимания.

3. В начале выполнения упражнения необходимо зафиксировать правильное положение тела и только потом искать силы-*цзинь*. Необходимо постепенно добавлять глубину восприятия и поиска, приходящую как следствие правильной столбовой работы. Для та-

кой работы необходимо время. «Время» — это и есть собственное значение слова «гунфу» — мастерство.

4. *Хукоу* на обоих ладонях открыт — расширен до полукруга, сознание необходимо направить в указательный и средний пальцы ладони. Работа сознания в этом положении — это подбивание — протыкание пальцами вверх (*тяо-цзинь*), при этом центр ладони округлый, пальцы немного согнуты. Поясница максимально скручивается, начиная с малых углов с постепенным увеличением поворота до максимально возможного. При скручивании искать расслабление через циклическое чередование вращения – напряжения — расслабления. Этим путем можно постепенно выполнить требования к позиции в полном объеме. В первую очередь необходимо выполнить внешние требования, затем постепенно достичь полного расслабления, контролировать дыхание, постепенно прийти к устойчивому и внутренне комфортному положению тела.

Назначение упражнения

1. Столбовая работа (*чжан чжуан*) — это основа построения правильного положения тела (*ши*). Несмотря на то, что в традиции багуачжан не говорят о столбовой работе, как об отдельной практике, я полагаю, что потратить определенное время на нее необходимо и крайне полезно. Столбовая работа позволяет наиболее эффективно сконцентрировать усилия, найти нужные ощущения в плечах и пояснице, определить правильное положение каждой части тела, углы, высоту поднятия рук, смысловое содержание каждого усилия.

В самом начале моих занятий у Ли Цзымина, учитель рекомендовал мне делать это упражнение в течение всей тренировки. Мои ноги могли выдержать такую нагрузку, так как я уже имел определенную базу по *синъ-щюань*. Такие тренировки повторялись первые четыре месяца каждый день, и учитель не позволял мне делать больше ни одного движения, кроме этого упражнения, которое постепенно стало частью меня самого.

2. Другой важный аспект столбовой работы — это возможность более эффективной концентрации внимания. Я уверен, что в неподвижном состоянии тела эффективнее искать взаимодействие мысли и силы-

цзинь, чем в движении. Именно поэтому я и использую это упражнение при обучении базе багуачжан.

Упражнение 4
«Оборачивание» с ударом-чуань в мабу

Последовательность движений

1. Ноги в стороны, колени согнуты, позиция *мабу*. Руки подняты перед собой, локти опущены вниз, ладони направлены вверх на уровне поясницы, взгляд направлен прямо перед собой (рис. 7).

Рис. 7

2. Правая рука движется по направлению налево-назад до положения с левой стороны от поясницы, правое предплечье выполняет удар — прокалывание назад, центр ладони направлен вверх, корпус наклонен вперед, положение *мабу* не изменяется. Левая рука одновременно открывается до положения перед правым плечом, центр ладони направлен вверх. Взгляд через правую ладонь вперед (рис. 8).

Рис. 8

3. Не прерывая предыдущего движения, правая ладонь позади корпуса открывается вправо-вперед, ладонь по-прежнему направлена вверх. Правая ладонь открывается налево-вперед по косой. Левая ладонь находится под правым плечом, центр ладони направлен вверх, корпус закрыт — собран вовнутрь (*нэй-хэ*), взгляд направлен на правую ладонь (рис. 9).

Рис. 9

4. Не прерывая предыдущего движения, правая ладонь продолжает открываться налево, проходит над головой и движется до крайнего положения, центр ладони вверх. Одновременно, левая рука ударяет — протыкает вправо-вперед, центр ладони направлен вверх, правая рука открывается до левой стороны корпуса. Обе руки открываются перед собой (рис. 10).

Рис. 10

Одинаковое количество повторов в обе стороны.

Главное в упражнении

1. Это упражнение развивает подвижность и мягкость в пояснице и связывает поясницу с ногами. Такая связь

внутри тела является очень важной при выполнении любых движений багуачжан. Именно поэтому это движение требует отдельной многократной проработки.

2. Удар — протыкание назад (*хоу-ча*) необходимо выполнять сильно и на максимально возможную длину. Сознание работает на поиск силы и длины удара. При ударе локоть остается немного согнутым. В тот момент, когда ладони начинают протыкающее движение назад, корпус поворачивается, а поясница скручивается. Необходимо скоординировать одновременное выполнение скручивания поясницы и раскрытия — протыкания ладонями. Ключом к правильному выполнению движения является отслеживание движения постепенного скручивания поясницы, которое ведет обе руки, одну вперед, одну назад с максимальной амплитудой движения. Скорость выполнения движения необходимо постепенно ускорять.

3. Во время выполнения упражнения на обе ладони можно положить по маленькому камню. Необходимо не дать им упасть во время вращений и поддерживать положение центра ладоней направленным вверх. Эту подсказку можно использовать как один из способов для проработки данного упражнения.

Назначение упражнения

1. В технике багуачжан присутствует множество движений, связанных со скручиванием поясницы. Это и вертикальные «скручивания — ввинчивания», которые берут начало от движения поясницы вправо-влево, это и всевозможные горизонтальные «вращения — оборачивания». Эти движения по отдельности можно рассматривать как базовые и отрабатывать, как отдельные упражнения. Движение рук должны быть скоординированы между собой до появления ощущения, называемого «две руки, как одна рука». Однако более важно на первом этапе — это научиться правильно скручиваться в пояснице. В момент выполнения передней рукой раскрывающего движения вперед, другая рука осуществляет протыкающее движение вперед — именно это и есть подходящий момент для скручивания поясницы. Это упражнение полезно для наработки основных сил-*цзинь* поясницы, кото-

рые в последующем разовьются в единые движения всего тела.

2. Работа тела (*шэньфа*) в этом упражнении: в момент движения раскрытия обеих рук перед собой необходимо использовать принцип: «чтобы двигаться направо, сначала двинься налево». Что касается протыкающего движения назад (*хоу ча*), то в последующих техниках очень часто встречаются удары назад, так что многократное повторение этого движения позволит заложить прочную базу для последующей работы.

Упражнение 5
Пубу чуань чжан

Последовательность движений

1. Стоять прямо, ноги вместе. Левая нога отшагивает в левую сторону. В то же время обе руки поднимаются через стороны вверх до уровня плеч, большие пальцы направлены вверх, взгляд на левую ладонь (рис. 11).

Рис. 11

2. Правая нога зашагивает за левую, одновременно правая рука опускается вниз на поясницу с правой стороны. Центр ладони направлен вверх. Левая рука через сторону вверх выполняет накрывающее движение. Локоть левой руки согнут, ладонь на уровне плеча, центр ладони направлен вниз. Взгляд на левую ладонь (рис. 12).

Рис. 12

3. Вес тела переносится на правую ногу, левая нога поднимается с согнутым коленом, стоять на правой ноге. Одновременно с этим правая ладонь с внутренней стороны левой ладони выполняет протыкающее движение вверх на уровне головы, рука прямая, центр ладони направлен вверх. Левая рука возвращается к правому плечу, центр ладони направлен вниз. Взгляд на правую ладонь (рис. 13).

Рис. 13

4. Правая нога сгибается в колене, левая нога выносится назад-влево, формируя левостороннюю стойку *пубу*. В тот же момент левая рука через грудь вместе с движением левой ноги протыкает влево-вниз. Рука

прямая, ладонь скручена внутрь, центр ладони развернут налево, большой палец смотрит назад. Правая рука остается неподвижной, центр ладони направлен вверх. Взгляд на левую ладонь (рис. 14).

Рис. 14

5. Левая ладонь проходит над левой стопой и протыкает вперед, вес тела переносит в позицию *гунбу*. Левая рука поднимается вверх до уровня плеча, ладонь вращается до положения центра ладони вверх. Правая рука неподвижна. Руки образуют прямую линию между собой. Взгляд на левую ладонь (рис. 15).

Рис. 15

6. Левая рука отрывается вверх, проходит над головой, правая нога делает шаг вперед, правая рука опускается вниз, одновременно правая нога поднимается. Левая рука опускается до уровня плеч. Руки образуют прямую линию. Центры ладоней направлены вперед. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 16).

Рис. 16

Равное количество повторов в обе стороны.

Главное в упражнении

1. Движения рук и ног должны быть связаны между собой, т. е. скоординированны. Взгляд следует за движением рук. Положение с поднятым коленом (*дулибу*) должно быть устойчивым, при этом протыкающее движение должно содержать правильную силу-*цзинь*. В момент поднятия колена, необходимо вытянуться максимально высоко, в момент опускания в *пубу*, необходимо опуститься максимально низко. Опорная нога полностью согнута, пятки не отрываются от пола. Таким образом, можно эффективно почувствовать высокие и низкие стойки.

2. При выполнении удара — протыкания вниз, ладонь нижней руки обязательно должна выноситься за одноименную стопу. Самое лучшее, если за стопу проходит не только ладонь, но и локоть. Мыслеобраз движения: макушка головы как бы «вкручивается — вбуравливается» вперед-вверх. Затем, при переносе веса тела, стопы выполняют вкручивающее движение вниз, которое позволяет принять положение *гунбу*. Одновременно с этим ладонь вворачивается — скручивается и выполняет удар — протыкание вперед, опираясь на силу плеча. Для полного освоения это движение требует многократного повторения.

3. Отшаг ногой назад (*чабу*), накрывание ладонью и возврат другой руки на поясницу, необходимо выполнять как одно слитное движение. Протыкание ладонью вниз и переход в *пубу* необходимо также делать одновременно.

4. В тех случаях, когда площадь тренировочной площадки недостаточно большая, это движение можно выполнять на одном месте без зашагивания и без поднятия ноги.

Назначение упражнения

1. В комплексах-*таолу* багуачжан шаг *пубу* используется очень часто, поэтому необходимо всесторонне отработать это движение. Для того, чтобы правильно сделать *пубу* необходима определенная подготовка, особенно в части гибкости тазобедренных суставов. Данное упражнение заимствовано из «шаолиньского кулака» и часто используется в «длинном кулаке» (*чан цюань*). В багуачжан само движение выполняется аналогично, но обладает рядом специфических особенностей. В любом случае, главная цель этого упражнения — освоить правильное выполнение положения *пубу*.

2. Изменение положения тела с максимально высокого до низкого тренирует работу в высоких и низких стойках. Выполнять движение необходимо как бы по линии, проведенной перед собой: сначала движутся ноги, потом ладонь, ладонь уходит за стопу, затем голова. Только после того, как начинается подъем головы, происходит перемещение веса тела.

Упражнение 6
Бань-мабу шуан ань чжан

Последовательность движений

1. Исходное положение — ноги вместе. Отшаг правой ногой вправо, подшаг левой ногой. Блокирующее движение перед собой на уровне лица левой рукой (*янь-чжоу*), центр ладони направлен внутрь. Правая рука находится у поясницы справа.

2. Шаг левой ногой влево, носок ступни развернут вовне. Одновременно левая рука делает круговое движение через низ-вперед (*ляо-чжан*), большой палец направлен вниз, ладонь выносится вперед до уровня плеча. Правая рука находится у поясницы справа. Взгляд направлен на левую ладонь.

3. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет *шаг коу-бу* перед левой ступней, вес тела переносится на правую ногу, ноги выпрямлены. В то же время левая рука выполняет удар *ляо-чжан* на уровне головы, ладонь вращается вовне, центр ладони направлен вовнутрь, пальцы ладони направлены вверх. Правая ладонь вдоль внешней стороны левого предплечья выполняет удар — протыкание вверх, рука прямая. Левая ладонь опускается вниз до положения у правого плеча, центр ладони направлен наружу, левый локоть перед грудью. Взгляд направлен вперед через левое плечо.

4. Правая ладонь через голову опускается вниз и останавливается с внешней стороны правого плеча, центр ладони направлен налево, ноги не двигаются, руки скрещены перед грудью, левая рука внутри. Выполнять требование *ханьсюн-бабэй*. Макушка головы тянется вверх. Взгляд направлен перед собой (рис. 17).

Рис. 17

5. Правая нога сгибается в колене, бедро параллельно полу. Шаг в сторону левой ногой, носок левой ступни направлен налево-вперед, колено немного согнуто, вес тела равномерно распределен между ногами или большая часть на правой ноге. Положение *бань-мабу*. Руки разводятся в стороны по линии плеч, центры ладоней направлены вниз, локти немного согнуты, руки образуют полукруг, пальцы ладоней напротив друг друга. Левая ладонь находится перед левым коленом, правая ладонь над правым коленом. Левая ладонь немного ниже правой. Макушка головы тянется вверх, положение корпуса ровное, взгляд направлен на левую руку (рис. 18).

Рис. 18

Упражнение выполняется в обе стороны равное количество раз.

Главное в упражнении

1. При выполнении блока передней рукой (*янь-чжоу*) и удара *ляо чжан*, необходимо правильно связать эти

движения с шагом *бай-бу*. Шаг вперед (*коу-бу*) необходимо правильно связать с ударом *чуань чжан* вверх. Разведение рук в стороны выполняется одновременно с давлением вниз (*ань чжан*). Необходимо совместить в одно движение опускание центра тяжести вниз и шаг передней ногой. Движения рук и ног и движения корпуса вверх-вниз необходимо скоординировать с дыханием и выбросом силы-*цзинь*.

2. Стопа передней ноги в положении *бань-мабу* должна содержать силу *цай-цзинь* (раздавливание). Движение таково, как будто ступня давит ядовитое насекомое. Оно четкое и выполняется на один счет (чтобы не дать возможности воображаемому насекомому, например, скорпиону, ужалить). В момент опускания и разведения рук, в них должны содержаться сила раскрытия — упора наружу (*чэн-кай-цзинь*) и сила давления вниз (*ань-цзинь*). Когда руки скрещены перед грудью — сила собрана (*сю*), когда руки и корпус раскрываются — происходит выброс силы-*цзинь* (*фа*). Дыхание-*ци* при этом необходимо опускать в *дань-тянь*.

3. Место выброса силы *ань-цзинь* — это основание и центр ладоней. Источник этого движения — перемещение центра тяжести тела вниз. Источник силы *чэн-кай-цзинь* — это условный круг, который образуют руки, плечи, грудь.

Назначение упражнения

1. Предложенное движение весьма распространено в технике багуачжан. Необходимо зафиксировать правильное положение тела, скоординировать движения рук и ног, научиться свободно проводить по телу силу-*цзинь* вместе с дыханием.

2. При выполнении этого упражнения я рекомендую некоторое время потратить на столбовое стояние в *бань-мабу*. Например, придя в положение *бань-мабу*, сделать три раза глубокий вдох — выдох, внимательно проверить каждую часть тела, ее положение, углы между частями тела, направление вывода силы-*цзинь*. Это упражнение содержит в себе тренировку выброса силы-*цзинь*, поэтому требования к положению тела предъявляются жесткие: корпус ни в коем случае не

наклонять вперед-назад, не раскачиваться в стороны. Ладони находятся на косой линии — одна выше, другая ниже. Этот угол наклона, а также разница в высоте между ладонями, крайне важны для поиска правильной силы-*цзинь* всего тела.

Упражнение 7
Дин-бу тяо чжан

Это упражнение было одним из самых первых, которому меня научил учитель. Ли Цзымин сам часто любил выполнять это движение, но не давал его названия. Он говорил строго: «Давай, давай! Работай!», и лишь иногда объяснял особенности и ошибки. Так что название «дин-бу тяо чжан» я ввел самостоятельно. В этом упражнении стопы не меняют своего положения, выброс силы отслеживается через ладони, сила-*цзинь* берет начало в правильной координации движений рук и ног. Передняя рука от бедра толкает вверх-вперед, выполняет подбивающее (*тяо*) движение вверх, которое содержит в себе силу толкания вперед (*туй-цзинь*).

Последовательность движений

1. Правая нога впереди, левая нога сзади, высокое *гунбу*, вес тела находится посередине между ногами. Правая рука вытянута вперед, предплечье немного согнуто, центр ладони направлен вперед, пальцы вверх, левая рука у левого бедра, центр ладони направлен вниз, локоть немного согнут. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен на правую ладонь (рис. 19).

Рис. 19

2. Ступни ног неподвижны, вес тела частично переносится назад, корпус немного приподнимается вверх. Правая рука тянет (*ла*) вниз-назад до положения у правого бедра. Центр ладони направлен вниз. Одновременно левая рука поднимается вперед-вверх до уровня плеч, центр ладони направлен вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 20).

Рис. 20

Рис. 21

3. Вес тела переносится вперед, ступня передней ноги использует силу-*цай*, направленную вниз, корпус при этом частично опускается вниз. В то же время правая рука перед собой вперед-вверх выполняет подбивание (*тяо чжан*) на уровне плеча. Центр ладони направлен вперед, локоть руки немного согнут. Левая рука с силой тянет вниз-назад (*ла*). Локоть руки согнут. Взгляд направлен вперед (рис. 21).

После смены позиции упражнение выполняется в другую сторону одинаковое количество раз.

Главное в упражнении

1. В первую очередь необходимо освоить правильное выполнение требований к внешней форме движения. Во-вторых, необходимо найти не только правильную траекторию движения обеих рук, но и научиться использовать силу движения локтями. При ударе вперед ямка с внутренней стороны локтя передней руки должна быть направлена строго вверх. Это требование крайне важно для наработки соответствующей силы-*цзинь*.

2. В момент выброса силы-*цзинь*, центр тяжести тела частично опускается вниз, корпус как бы оседает. Плечи опущены, таз подан вперед, локти прижаты к бокам и опущены. Направление выброса силы — вперед-вверх. Локализация выброса силы — центр и основание ладони. В момент выброса силы-*цзинь* передней рукой, задняя рука содействует движению передней руки. Необходимо использовать силу всего тела (*чжэн-цзинь*), удар координировать с выдохом, дыханием-*ци* увеличивать силу-*цзинь*.

3. В момент удара передней ладонью тело должно одновременно проводить три силы-*цзинь*: сила толчка вперед (*туй-цзинь*), силу подбивания вверх (*тяо-цзинь*), сила надавливания вниз в передней стопе (*цай-цзинь*).

Назначение упражнения

1. Удар *тяо чжан* позволяет направить силу всего тела вперед-вверх через ладонь. Смысл отработки этого упражнения — это поиск правильной траектории в теле для прохождения силы-*цзинь* удара. В ходе наработки упражнения необходимо объединить движения рук и

ног в одно, почувствовать силу, приходящую от работы корпуса, научиться использовать силу всего тела (*чжэн-цзинь*). Во время поиска силы-*цай* передняя стопа выполняет хлопок пяткой с характерным звуком. В момент удара рукой, таз опускается вниз, передняя нога также давит вниз (*цай*). При этом крайне важна правильная работа сознания, которая направлена на развитие силы-*цай* в стопе.

2. Основное назначение этого упражнения — поиск силы-*цзинь*. Какой именно силы? В данном случае речь идет о силе всего тела (*чжэн-цзинь*). В багуачжан наличие и правильное использование *чжэн-цзинь* чрезвычайно важно и является одним из критериев мастерства. Учитель Ли Цзымин сам часто выполнял это движение именно с целью наработки силы *чжэн-цзинь*. Это движение, помимо сказанного выше, является также основой для целого ряда ударов и комбинаций движений.

Упражнение 8
Нин яо чуань бай чжан

Это упражнение тренирует два движения: удар (*чуань*) и блок (*бай*). Эти движения выполняются одновременно с поворотом корпуса. Удар (*чуань чжан*) выполняется вместе с подъемом рук вверх, блокирующее движение (*бай*) выполняется вместе с опусканием рук вниз. Поясница в данной случае – это ось вращения всего тела. Указанные движения — это основа работы рук в багуачжан, которую также необходимо отнести к базовой подготовке.

Последовательность движений

1. Ноги на ширине плеч, руки поднимаются прямо перед собой, ладони соединяются, центры ладоней направлены вверх. Центр левой ладони находится над центром правой ладони на уровне плеч, взгляд направлен вперед (рис. 22).

Рис. 22

2. Удар (*чуань*) правой ладонью вперед-вверх до уровня головы. Пальцы ладони направлены вверх, ла-

Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

донь следует за движением плеча вперед. Левая ладонь, следуя за правой рукой, опускается вниз до положения у правого локтя. Пальцы ладони направлены вверх, взгляд направлен на правую ладонь (рис. 23).

3. Корпус поворачивается назад-направо и ведет за собой правую ладонь вниз. Локоть правой руки немного согнут, центр ладони направлен назад, ладонь находится на уровне плеча. Левая ладонь вдоль правой руки опускается до положения у правой подмышки. Центр ладони направлен направо, локоть левой руки находится у груди, взгляд направлен на правую руку (рис. 24).

4. Правая ладонь вращается наружу, центр ладони перемещается вверх. Выполняется горизонтальное блокирующее движение *бай* до положения руки на уровне плеч. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь вращается наружу, центр ладони направлен вверх. Ладонь проходит перед собой под правой рукой и выполняет удар вверх (*чуань*) на уровне плеч. Взгляд направлен вперед (рис. 25).

Одинаковое количество повторов в обе стороны.

Главное в упражнении

1. Это упражнение нарабатывает силы скручивания (*нин*), оборачивания (*гуо*), протыкания (*чуань*) и вращения (*фань*) — основные в технике багуачжан. Постоянное присутствие сил *нин-гуо* в руках и силы скручивания (*нин*) в пояснице — это характерная особенность багуачжан. Во время выполнения упражнения необходимо четко различать и тренировать каждое из усилий: *нин, гуо, чуань, фань*, а также силу «ввинчивания вверх» — *цуань-цзинь*. Просто почувствовать и понять умом эти усилия мало, необходимо «довести их работу до естественного выполнения как неотъемлимо присущих телу». Только после того, как выполнение указанных сил-*цзинь* будет освоено в полной мере и они «приживутся» в теле, их можно будет назвать своими собственными, а не «подсмотренными у учителя».

2. Руки движутся по дуге перед собой за счет вращения поясницы. В каждый момент времени необходимо использовать силы *нин, гуо, цуань, фань,* которые являются обязательными в багуачжан. В момент выполнения *цуань-цзинь*, необходимо с максимальным

усилием делать непрерывное скручивание (*нин*) вовне. Сила *нин-цзинь* должна передавать усилие ввинчивания — вкручивания вверх (*цуань*) среднему пальцу руки. Большой палец должен с усилием вращаться наружу, а мизинец вовнутрь. Обращая внимание на силы в руках, нельзя забывать о том, что корпус должен оставаться прямым и устойчивым.

3. Со временем вращение поясницы назад должно выполняться на максимально возможный угол. Для увеличения угла поворота необходимо расслабить мышцы поясницы. Задняя рука должна быть как бы «приклеена» к внутренней стороне передней руки и затем с силой «обрушиваться — скатываться» вниз.

4. Скорость выполнения не должна быть высокой, размах и траектория движения должна выполняться сознательно и с выполнением требования *циши*. «Большое *циши* наполняет сознание».

Назначение упражнения

1. Ключом к правильному выполнению упражнения является понимание процесса движения, которое связывает поясницу и четыре указанных силы-*цзинь* в руках. Поднятие ладоней вверх происходит по спирали (*цуань*), опускание вниз – с постепенным переворачиванием ладоней (*фань*). Эти требования обязательны к выполнению, если ученик пытается освоить именно багуачжан, а не абстрактные движения руками.

2. В момент подъема руки и выполнения удара (*цуань*) необходимо использовать силы *нин* и *гуо*. *Нин* и *гуо* — это сила скручивания руки внутрь, берущая начало в самом подъеме руки вверх. А в момент опускания руки вниз, происходит смена направления вращения на противоположное (*фань*). Использование данного принципа движения позволяет задействовать в работе практически все группы мышц рук. Если к этим требованиям добавить не менее важную работу тела (*шэньфа*), то в сумме это приводит к включению большей части мышц всего тела. При движении вверх — это силы-*цзинь*: *нин-гуо-цуань*; при движении вниз : *фань, чжуань* (вращение), *чэнь* (опускание вниз). При этом обязательным является выполнение требований *ханьсюн бабэй*, опускать плечи и локти вниз.

定式八掌

Глава 7

Динши ба чжан — восемь фиксированных положений ладоней

Комплекс движений *Динши ба чжан* (восемь фиксированных положений ладоней) также называют «восемь ладоней внутренней работы» (*нэй гун ба чжан,* 内功八掌). Эти движения относятся к начальному уровню обучения (*чу сюэ*) и являются обязательными для изучения во всех направлениях багуачжан. Практически все направления багуачжан содержат аналогичный комплекс движений. Несмотря на то что сами положения ладоней в различных направлениях багуачжан несколько отличаются друг от друга, схожего в этих положениях больше, чем отличного. А глубокое внутреннее содержание движений и оздоровительный эффект от правильного выполнения одинаков во всех стилях.

Что означает само название «динши ба чжан»? Иероглиф «дин» 定 означает буквально следующее: «постоянное, твердо установленное положение тела и мысли». Необходимо сохранять принятое положение тела неизменным, аналогично практике «стояния столбом» (*чжан чжуан*), а также постоянно поддерживать определенную работу мышления и сознания. Иероглиф «ши» 式 означает «положение тела и конечностей». «Восемь фиксированных положений ладоней» состоят из восьми (八, *ба*) позиций ладоней (掌, *чжан*). Каждая позиция во время хождения по кругу поддерживается неизменной, шаги выполняются непрерывно, без паузы. Именно в этом и заключается смысл названия «динши ба чжан» — «восемь фиксированных положений ладоней».

При выполнении комплекса движений крайне важной является тренировка шага, который, в свою очередь, является основой всех техник в багуачжан. Главным здесь является хождение по кругу с чередованием «раскрывающего» (*бай*) и «закрывающего» (*коу*) шага. В ушу распространена поговорка: «Синъицюань [тренирует] руки, багуачжан — шаг, тайцзицюань — поясницу». Именно своим характерным шагом багуачжан и знаменит среди других воинских искусств Китая.

形意的手
八卦的走
太極的腰.

По какой причине отобраны именно эти восемь положений тела? Почему в различных направлениях

багуачжан положения отличаются? Что означают эти различия? Каково назначение каждой позиции? Какой цели можно достичь, тренируя каждую позицию? Что дает такая тренировка для дальнейшего изучения багуачжан? Эти вопросы раньше не рассматривались учителями, содержание многих книг не останавливается на этих вопросах. Многие годы изучения багуачжан, сбор и анализ информации из книг дают мне право сделать вывод: выбор специфичных положений тела в различных направлениях багуачжан напрямую связан с последующим изучением техник, характерных в каждом направлении. Именно с особенностями движений в каждом направлении связаны различия в положении ладоней. Особенности и характерные основные движения каждого стиля, внешне отличающиеся один от другого, и были собраны в этом комплексе.

Важно внимательно изучить и понять назначение каждой из позиций. Почему наши учителя выбрали именно такие положения тела для каждой ладони? Какова была их цель? Какие силы-*цзинь** можно освоить, используя эти положения? Каковы ключевые моменты в наработке каждой ладони? Какое значение ладони имеют для развития внутренней силы (*нэй ли*)? На все эти вопросы необходимо найти ответы.

Помимо тренировки шага *таннн-бу*, во время наработки *динши ба чжан*, происходит освоение базовых позиций (*цзя ши*) и положений тела (*шэнь син*), что просто необходимо для дальнейших занятий багуа. *Динши ба чжан* в багуачжан можно сравнить с «саньти ши» в *синъицюань*. Если в *синъицюань* не освоить правильного выполнения этой позиции, то абсолютно бесполезно изучать остальные движения.

Первоначально положения «восьми ладоней», которые передавались от учителя к ученикам, были одинаковыми. Все ученики нашего поколения (4-е поколение) получили одинаковые наставления. В процессе тренировок, обретения опыта, анализируя собственные ощущения, некоторые из нас изменили по своему усмотрению формы ладоней. Необходимо четко понимать, что было изменено самостоятельно, а что пришло

* *См. главу «Некоторые термины традиционного ушу».*

от учителей старшего поколения. Если какие-либо положения ладоней у двух учителей нашего поколения отличаются — это означает, что кто-то самостоятельно ввел изменения. Главное, чтобы этот человек открыто говорил какие изменения и по какой причине он ввел. Например, когда Ли Цзымин обучал нас ладони «чжитянь хуади», он говорил о том, что ладонь верхней руки должна быть развернута в центр круга. Я полагаю, что верхняя ладонь должна, наоборот, быть направленной из круга, так как только таким образом происходит уравновешивание процессов *инь-ян* в теле, а в руках проявляются характерные для багуачжан силы-*цзинь*: *нин-го-цуань-фань*. Кроме того, в книге Го Гумина, которую я переписывал для своего учителя, был рисунок и объяснения для этого положения именно с верхней ладонью, повернутой от центра круга. Это единственное изменение, которое я себе позволил сделать в комплексе движений, полученном от Ли Цзымина.

Что же главное в каждой из ладоней? На что необходимо в первую очередь обращать внимание?

1-я ладонь. Сячэнь чжан. Главное, чтобы в результате работы в этой ладони, *ци* окончательно опустилось в *даньтянь*. Это положение тела самое удобное и выгодное для того, чтобы наблюдать ощущение *ци (ци гань)*. Само движение крайне простое.

2-я ладонь. Тотянь чжан. Увеличивает объем легких, укрепляет живот, увеличивает амплитуду и размах движений, полностью опускает плечи вниз, учит правильно «сесть на бедра и таз» (*цо тун, цо куа*); позволяет наблюдать ощущение «соединения человека с небом и землей».

人與天地相接

3-я ладонь. Чжитянь хуади. Тренирует силы-*цзинь: нин, го, цуань, фань*; скручивание поясницы (*нин яо*); опускание вниз и закрытие (внутрь) плеч.

4-я ладонь. Жоу цю чжан (шицзы чжан). Тренирует силу обхватывания (закрытия) между руками (*хэбао ли*), *ханьсюн бабэй*, скручивание поясницы (*нин яо*).

5-я ладонь. Баоюэ чжан. Руки формируют круг, между собой содержат усилия *чэн-цзинь, бао-цзинь, пэн-цзинь*. Грудь, спина, руки постепенно приобретают округлую форму. Руки «толкают — распирают»

вперед, спина и поясница содержат усилие, направленное назад. Правильное ощущение: завершенной округлости и расширения — раскрытия.

6-я ладонь. Иньян чжан. Передняя и задняя рука образуют форму буквы S, передняя рука на уровне плеч, задняя рука напротив поясницы, передняя рука и плечи образуют окружность. Передняя рука содержит силу *чэн-цзинь*, направленную вперед, а задняя рука с усилием *та-цзинь* направлена назад. Правильное ощущение: поясница направляет движение обеих рук. Ключевым является использование силы плеч.

7-я ладонь. Тоцян чжан. Верхняя рука содержит: силу *чэн-цзинь*, направленную вверх и усилие *ла-цзинь*; нижняя рука — *то-цзинь* и *ча-цзинь*, направленную вперед.

8-я ладонь. Туймо чжан. Наиболее известная в багуачжан. Одна рука впереди, другая согнута перед собой, ступни движутся вдоль окружности. Руки содержат усилие *хэбао-цзинь*, локти тянут вниз, ладони толкают вперед, поясница содержит усилие *нин-го*. Если ученик правильно выполняет эти усилия, то сразу видно, что он исполняет именно багуачжан. Требования к этой ладони практически одинаковы во всех направлениях багуачжан, однако объяснения сил-*цзинь*, которые даются современными мастерами, часто различны. Я думаю, что для настоящего понимания этой ладони необходимо прислушиваться к требованиям учителей старших поколений и анализировать тексты трактатов, посвященных кулачному искусству.

Несмотря на то что требования к позициям и нарабатываемые силы-*цзинь* в разных направлениях багуачжан отличны, существует одно общее требование, обязательное для выполнения — расслабить поясницу и поворачивать (скручивать) корпус до положения точно напротив центра круга. При этом макушка головы тянется вверх, а дух-*шэнь* «рвется ввысь». Требования к выполнению шага *танни-бу* также практически одинаковы у всех учителей. Этот шаг необходимо тренировать больше всего.

Практика *динши ба чжан* с точки зрения формирования мастерства является внутренней работой — *нэй-*

гун. С точки зрения тренировки положений тела — это восемь различных позиций, с точки зрения тренировки сил-*цзинь* — это восемь различных видов сил-*цзинь*. Эта практика также является очень важной для внутренней работы «вскармливания жизни» (*ян шэн*). После освоения точного выполнения движений и позиций, правильного расслабления и концентрации внимания, необходимо добавлять упражнения по контролю над дыханием и сосредоточить внимание на прохождении *ци* и крови по каналам и меридианам тела. Соединить на высоком духовном уровне внешнюю форму движений и работу сознания, ускорить и стимулировать циркуляцию крови, повысить содержание кислорода в крови. Постоянная тренировка *динши ба чжан* улучшает здоровье, увеличивает силу духа и возможности организма.

Движения, предназначенные для смены ладоней, перехода от ладони к ладони, учитель Ли Цзымин преподавал нам в свободной манере. Иногда он давал одинаковые движения разным ученикам, иногда одному ученику показывал разные движения, поэтому у нас сложилось неодинаковое понимание смены ладоней. Раньше я тренировал сложные переходы, сами движения перехода от ладони к ладони были непростыми и долгими. Тренировка переходов была сложнее и значимее тренировки самих «восьми ладоней». Чтобы изменить эту ситуацию, сейчас я применяю одинаковую для всех ладоней смену позиций, которая связывает все ладони и позволяет производить их смену. Такое положение позволяет сосредоточиться именно на тренировке «восьми ладоней», отработке положения тела, шага, сил-*цзинь*, что является хорошей базой для дальнейшей тренировки багуачжан.

下沉掌 Сячэнь чжан

Смысл и назначение этой ладони следующие: ладони опущены (*чэнь*) и давят вниз (*ань*). Центр тяжести тела опускается как можно ниже, дыхание-*ци* опускается в

Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

даньтянь. Все суставы, связки, сухожилия, мышцы тела расслаблены и как бы тянут или опускаются вниз. Сердце спокойно, внимание сосредоточено.

Последовательность движений

1. Ноги вместе, руки опущены вниз, корпус прямой, центр круга расположен слева, макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

2. Стоя на месте, поднимаем руки перед собой через стороны, центры ладоней направлены вверх, локти немного согнуты, взгляд на левую руку.

3. Руки соединяются перед собой, пальцы напротив друг друга, центры ладоней направлены вниз, руки на уровне плеч.

4. Руки опускаются до низа живота, между руками поддерживается округлое положение. Одновременно ноги сгибаются в коленях, колени вместе, *ханьсюн бабэй*, макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

5. Положение рук не меняется, шаг *танни-бу*.

6. Поворот: наружная стопа шаг *коу-бу* по форме иероглифа 八 , положение верхней части тела не изменяется, вес тела на задней ноге.

7. Вес тела переносится на переднюю ногу, корпус поворачивается налево, задняя нога выпрямляется вперед. Продолжаем движение по кругу в другую сторону. Взгляд направлен в центр круга.

8. Окончание движения: приставить стопы вместе, колени вместе, руки поднимаются через стороны вверх до уровня плеч и опускаются вниз перед собой (рис. 26—33).

Требования к движению и силы-цзинь

1. Поднятые вверх руки не должны образовывать прямую линию, сохраняя угол между руками и корпусом около 120 градусов. Пальцы ладоней немного разведены между собой, центр ладони втянут внутрь, пальцы немного согнуты.

2. Движения подъема рук, сведения перед собой, опускания вниз необходимо связать между собой и выполнять плавно. Опускание ладоней вниз необходимо выполнять одновременно со сгибанием коленей.

3. Руки вместе с корпусом формируют полукруг, спина округлая, ладони тоже образуют полукруг. Ладони давят вниз так, как будто обхватывают мяч, который плавает на воде. Давить на такой воображаемый мяч надо с силой, которой достаточно, чтобы утопить мяч до уровня воды, но не глубже. Давить необходимо с усилием, но не с таким, чтобы мяч совсем погрузился под воду. Ладони находятся на расстоянии около 5 см от низа живота. Положение ладоней, углы между костями, степень округлости конечностей — все должно быть предназначено для возможного максимального использования силы этого положения.

Рис. 32

Рис. 33

4. Во время движения поднимать руки медленно, одновременно со вдохом. Вдох выполняется максимально глубоко. Вместе с опусканием и давлением рук вниз, происходит выдох. Во время выдоха *ци* опустить в *даньтянь*. Наполнить низ живота.

5. После того, как положение тела установится и станет привычным, используя сознание расслабить плечи, позволить им под своей тяжестью опуститься вниз. Расслабить поясницу, таз подать вперед. На начальном этапе практиковать естественное беспрепятственное дыхание. Главное – это правильно освоить общие требования к положению тела и выполнять требования к положению его отдельных частей.

Ошибки и их исправления

1. Во время выполнения движений ученик не обращает внимания на то, что макушку надо тянуть вверх, а подбородок подавать вперед-вниз.

В багуачжан требование «тянуть макушку вверх» или «подпирать макушкой» (*тоу дин*) одно из главных, предъявляемых к обязательному выполнению. Во внутренних стилях ушу часто говорят: «Никогда не забывай о своем горле». Горло — это самое уязвимое место на теле человека. При этом для того, чтобы сильно ударить человека в эту область, нет необходимости использовать большую силу. Во время боя противник всегда стремится попасть в горло. Защита своего горла — это очень важный аспект обороны. Если просто втянуть подбородок немного к себе — это будет самый эффективный способ защиты горла. Это

движение одновременно позволяет выполнить требование «подпирание макушкой».

2. Неровное дыхание.

Неровное дыхание возникает как следствие напряжения мышц тела. Необходимо больше времени уделять упражнениям на расслабление, в особенности на поиск расслабления (*фансун*) в груди и пояснице. Должно наблюдаться ощущение легкости и плавности дыхания. Начинающим необходимо привыкнуть к правильным позициям тела и только потом искать правильное дыхание.

3. При вращениях корпуса теряется устойчивость.

Причина потери устойчивости — это недостаточный контроль над перемещением центра тяжести тела. Чтобы обрести требуемый контроль, необходимо затратить много времени на движения с поворотами. При потере устойчивости также рекомендовано закрыть колени внутрь (*хэ си*) и направить усилие колен на сдавливание внутрь. После опускания стопы на землю, пальцы ног захватывают землю (*чжуа ди*) и следующий шаг выполняется только после достижения полного равновесия. Мысленно необходимо постоянно понижать центр тяжести тела и постепенно опускать его до самых ступней.

4. Руки не образуют круг. Предплечье и плечо образуют острый угол.

Опустить локти, ладони опустить до уровня пупка и ниже.

5. Дистанция от ладоней до низа живота слишком большая, расстояние между пальцами слишком большое (более 20 см).

В этом случае руки направлены не вниз, а вперед, что приводит к невозможности опустить плечи. Средние пальцы ладоней должны быть напротив друг друга. Крайне важно найти правильное положение рук, чтобы *ци* естественным образом опустилось в *даньтянь*. Это возможно выполнить только самостоятельно путем анализа собственного опыта и поиска естественного положения, основываясь на общих требованиях.

6. Локти слишком свернуты внутрь или чрезмерно раскрыты наружу.

Если локти слишком раскрыты наружу, то это разрывает связь между локтями и не позволит опустить плечи вниз; если слишком свернуты внутрь, то они прижимаются к ребрам и это не позволит выполнить требование *ханьсюн бабэй*.

Назначение и применение

1. *Сячэнь чжан* — это самое первое движение в багуачжан. Оно присутствует во всех стилях и внешне практически одинаково. Одно это уже говорит о важности этой ладони. Основа багуачжан — это шаг, а главный шаг — это *танни-бу*, в свою очередь, главная ладонь в *танни-бу* — это *сячэнь чжан*.

С точки зрения позиции эта ладонь очень насыщена требованиями: ладони давят вниз, корпус и руки расслаблены, *ци* опускается в *даньтянь* и др. После того, как плечи естественным образом опустятся вниз, а центр тяжести переместится в ступни, мысль начинает концентрироваться собственно на тренировке этой ладони. Тогда и приходит понимание ощущения устойчивости в положении тела и «состояния тишины» (*жу цзин*).

2. Положение рук, «опущенных, округленных и давящих вниз и в стороны», позволяет наиболее правильно выполнить три главных требования внутреннего ушу: *ци* опустить в *даньтянь*, опустить локти и плечи, *ханьсюн бабэй*. Много лет назад это положение тела было выбрано учителями для работы в нем. Сейчас с позиции современной науки можно реально оценить, насколько правильно было подобрано положение тела и насколько в структуре предложенной позиции все соответствует законам физики и медицины.

3. Через 20 минут непрерывного хождения в этой ладони, все тело должно испытывать ощущение тепла. В этот момент необходимо сконцентрировать внимание на центре ладоней (внутри и снаружи) и постепенно придет ощущение того, что центры ладоней нагреваются, вибрируют, а пальцы рук наполняются и набухают. Это и есть ощущение *ци (ци гань)*. Среди ладоней *динши ба чжан, сячэнь чжан* — это самый быстрый путь почувствовать *ци*. Достаточно просто сконцентрировать внимание, придать телу правиль-

ное положение, расслабиться и, я уверен, обязательно придет ощущение *ци*. Каждый может проверить это на себе.

4. При выполнении этой ладони руки опущены вниз по сторонам живота, ладони находятся ниже уровня сердца. Это ускоряет движение крови по сосудам и позволяет почувствовать силу притяжения Земли. При правильной концентрации для тренировки *ци* можно попробовать немного приподнять указательный и средние пальцы вверх и в центре ладоней появится тянущее ощущение (*чэнь ла*). Это ощущение и необходимо поддерживать при последующих тренировках *сячэнь чжан*.

5. Очевидно, что вся работа с *ци* и ощущениями ведется только после освоения шага *танни-бу*. В первую очередь необходимо твердо уяснить требования к шагу и выработать легкость и устойчивость в шаге. Только затем есть смысл приступать к работе с *ци*. При этом факт обнаружения ощущения *ци (ци гань)* не является критерием верного выполнения движений. Главным остается правильное выполнение ключевых требований к положению тела, шагу и работе сознания.

托天掌 Тотянь чжан

Я полагаю, что главное в этой ладони — это тренировка *циши*. Руки разведены широко в стороны, плечи расслаблены, локти опущены вниз. Работа сознания: поднять — поддержать небо (*тотянь*). Небо — это как будто большой чан (котел) с округлым дном. Необходимо поднять этот котел и поддерживать его, вращаясь. *Циши* этого движения должен быть максимально возможным для данных условий. Грудь широко раскрывается, живот наполняется, *ци* опускается в *даньтянь*. Другое название этой ладони *«дапэн чжанчи»* (大鹏展翅), однако, мне кажется, что название *тотянь чжан* более правильно отражает содержание этого движения.

Последовательность движений

1. Начальное движение аналогично первой ладони.

2. Руки поднимаются через стороны — вверх-вперед до уровня плеч, взгляд на правую ладонь, стопы неподвижны, макушка головы тянется вверх.

3. Руки сгибаются в локтях, центры ладоней направлены вниз, пальцы напротив друг друга, локти на уровне плеч, взгляд направлен вперед.

4. Ладони с давлением опускаются вниз до уровня живота, пальцы напротив друг друга, предплечья и плечи округлые, ноги сгибаются в коленях, взгляд направлен вперед.

5. Шаг вперед левой ногой, вес тела остается на правой ноге, ладони переворачиваются центрами вверх, запястья касаются низа живота. Одновременно с этим левая рука выносится вперед, локоть немного согнут, центр ладони направлен вверх, ладонь на уровне кончика носа. Правая ладонь находится у левого локтя, макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед.

6. Шаг *коу-бу* правой ногой, одновременно левая рука выполняет раскрывающее движение вперед-вправо, центр ладони поворачивается вовне, рука округлая. Одновременно правая рука с центром ладони, направленным вверх, выполняет протыкание (*ча*) через правую подмышку. В то же время корпус поворачивается налево на 90 градусов. Спина направлена в центр круга, взгляд по направлению левой руки. Первоначальное название этого движения «еди цанхуа» (葉底藏花).

7. Центр правой ладони направлен вверх, рука поднимается вверх до пересечения с левой рукой, левая рука вращается наружу, центр ладони направлен вверх, предплечья перекрещиваются перед грудью, правая рука снизу, взгляд направлен вперед.

8. Корпус поворачивается на 90 градусов вправо, одновременно руки раскрываются в стороны ладонями вверх на уровне ушей, предплечья округлые, макушка головы тянется вверх, подбородок подобран вниз, взгляд направлен на правую руку.

9. Положение рук не изменяется, шаг *танни-бу*. Через несколько кругов сменить направление вращения. Внешняя стопа выполняет шаг *коу-бу*. Корпус

Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

поворачивается направо на 90 градусов, правая стопа делает шаг *бай-бу* вперед-внутрь. Вес тела переносится на левую ногу, правая рука вращается вниз-вовнутрь, центр ладони направлен наружу, большой палец вниз, предплечье округлое, рука на уровне плеча. Левая рука опускается перед левым плечом, предплечье округлое, центр ладони наружу, взгляд на правую руку.

10. Шаг *коу-бу* левой ногой, большая часть веса тела переносится на правую ногу, одновременно корпус поворачивается направо на 90 градусов спиной к центру круга. Левая рука с центром ладони, направленным вверх, выполняет удар — протыкание (*ча*), направленный через правую подмышку. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен на правую руку.

11. Корпус поворачивается налево на 90 градусов, одновременно правая рука поворачивается вовне до положения центром ладони вверх, левая рука поднимается вверх и перекрещивается с правой рукой. Левая рука направлена в центр круга, обе руки на одном уровне на высоте кончика уха, макушка головы тянется вверх, взгляд на левую руку.

12. Шаг *бай-бу* левой ногой и движение шагом *танни-бу* в другую сторону (рис. 34—41).

Требования к движению и силы-цзинь

1. Главный мыслеобраз для этой ладони — поддерживать — нести (*то*) тяжелый груз. Руки образуют круг. Критерий правильного выполнения этой ладони — правильное положение плеч и локтей. Локти должны быть выше уровня плеч, не слишком высоко, но обязательно выше плеч. Ладони на уровне кончика уха. Именно это положение рук позволит плечам естественно опуститься вниз. При этом в обеих лопатках должно появиться ощущение растягивания, направленное в обе стороны.

2. После того, как освоено правильное положение тела, необходимо добиться, чтобы структуры тела образовали между собой три окружности: дугу, которую образуют руки между собой; дугу, которая образуется телом между руками; дугу, которая формируется меж-

ду округлой спиной и руками. Кроме того, центры ладоней также должны образовывать полукруг.

3. Грудь широко раскрыта, живот наполняется, *ци* опускается в *даньтянь*, макушка тянется вверх, подбородок подтянут внутрь-вниз. Взгляд проходит над пальцами ладони и направлен в круг. Взгляд ясный и открытый, внимание собрано.

Рис. 40

Рис. 41

В ладонях должна присутствовать сила *то-цзинь* (поддерживать); между руками сила *хэ-цзинь* (закрывать), обеспечивающая выполнение принципа *ханьсюн бабэй*; плечи должны содержать силу *чэнь-цзинь* (тянуть), направленную вниз, которая позволяет опустить плечи вниз и, вслед за плечами, опустить вниз и округлить лопатки.

4. Во время смены направления *коу-* и *бай-бу* выполнять четко, движения рук и ног должны быть скоординированы. Обращать внимание на то, что перенос веса тела с ноги на ногу идет непрерывно, без остановок. Внимание не рассеивается, тело работает как единое целое.

5. После освоения правильного положения тела, необходимо уделить внимание правильному выполнению *цишш*. Ключевым моментом здесь являются положение макушки головы и взгляд. Шея «должна чувствовать воротник одежды и касаться его». Подбородок опущен вниз. Мыслеобраз *цишш*: 1) должен присутствовать постоянно; 2) должен быть большим; 3) должен быть настолько большим, что «руки могут удержать земной шар, если его опустят сверху».

6. Обращать внимание на тренировку шага *танни-бу*, как одной из главных задач *динши ба чжан*. Вся последующая техника багуачжан берет начало из правильного устойчивого *танни-бу* с четко определенными шагами *бай* и *коу-бу*. Однако нельзя тренировать этот шаг бездумно и безотчетно, когда «день бежит за днем» в тренировках. Необходимо все время думать, искать, сознание должно быть открытым и подвижным.

Ошибки и исправления

1. Ученик обращает внимание только на шаг, забывая при этом о форме рук и правильном положе-

нии тела. Это типичная ошибка начинающих. Локти опускаются вниз слишком сильно, при этом слишком сильно сгибаются, руки как будто падают вниз.

Добавить работу сознания «поддерживать небо»: *цишш* большой, между руками как будто находится большой шар, он тяжелый и легкий одновременно.

2. У некоторых учеников очень болят плечи, длительное хождение в этой ладони вызывает ломоту и боль в спине и плечах.

Усталость и ломота в плечах — это следствие неполного расслабления мышц плеч. Плечи надо опустить вниз, расслабить и искать ощущение закрытия плеч вовнутрь (*хэ цзянь*).

3. Плечи и предплечья образуют прямую линию.

Плечи и грудь должны находиться под определенным углом друг к другу, должны быть округлой формы, при этом необходимо почувствовать силу-*цзинь*, направленную вверх.

4. Плечи слишком сильно закрыты вперед.

Это неверное положение и требует исправления. Руки, чрезмерно сведенные вместе, образуют острый угол и способствуют зажатию грудной клетки и прогибу поясницы назад. При этом становится сложным поддерживать ровное положение тела и тянуть макушку головы вверх, таз также нелегко опустить вниз. Поэтому угол между руками обязательно должен быть тупым, руки должны образовать окружность, только таким образом возможно сделать «грудь пустой, а живот полным». Такое положение благоприятствует тому, что *ци* опускается в *даньтянь*, дыхание становится естественным.

5. При ходьбе по кругу таз недостаточно подан вперед.

Шоу тунь- это одно из основных требований багуачжан. От правильности выполнения этого требования напрямую зависит точность выполнения шага, движение ноги вперед и наличие *тань-цзинь* в шаге. *Шоу тунь* — это требование означает, что необходимо подать таз вниз-вперед («втянуть внутрь»), изменить направление расположения тазовых костей, и направление движения таза. Выполнить это требование легко — присесть, ноги вместе, подать — надавить коле-

ни вперед, корпус сохранять прямым. Это движение и приведет к правильному положению тела.

Назначение и применение

1. По собственному опыту я считаю, что основной эффект от этой ладони — тренировка размаха и амплитуды движений. Руки раскрываются широко в стороны, так широко, что «все небо как будто опускается на них». Небо бесконечно огромное, руки должны удержать это небо. Таким должен быть размах этого движения, можете попробовать поискать ощущение самостоятельно. Сознание должно быть всеобъемлющим, размах движения — большим, грудь широко раскрыта — только так можно достичь определенного результата от этой ладони. Одно движение, однако, может давать различный результат — многое зависит от учителя. Иногда у различных учителей ученики выполняют движения очень схоже, а результат и содержание совсем разные. Некоторые аспекты внутренней работы и работы сознания передаются учителем только устно (*янь чуань*) совместно с разъясняемым движением, только так возможно понимание и дальнейший рост мастерства.

2. После того, как требования к положению тела выполняются верно, надо начинать ходить по кругу равное количество времени в обе стороны в соответствии с требованиями к шагу *танни-бу*. Во время ходьбы по кругу необходимо прочувствовать каждую часть своего тела, проверить, опущены и расслаблены ли плечи, есть ли натяжение — растягивание в спине, опущен и подан ли вперед таз, тянется ли макушка головы вверх? Все эти ощущения необходимо постепенно наблюдать и находить в процессе тренировки, постепенно учиться понимать их значение.

3. На начальном этапе занятий, внутренняя ладонь должна быть направлена в сторону центра круга. Через некоторое время после освоения правильной позиции, необходимо усложнить движение и свернуть поясницу так, чтобы напротив центра круга находилась грудь, а руки как бы обхватывали круг, по которому мы ходим. Такое положение позволяет оценить работу поясницы, особенно в момент шага вперед внутренней стопой, когда поясницу необходимо сознательно «подкручивать» внутрь. При этом поясницу необходимо

постоянно расслаблять, а положение верхней части тела остается без изменений.

4. После правильного выполнения требований к позиции, необходимо начать работу по «вскармливанию» (*и нянь яншэн*) сознания и тренировке размаха движения. На основе полученной базы необходимо начать управлять дыханием, постепенно удлиняя дыхание. Одновременно с этим необходимо, сконцентрировав внимание, начать наблюдение и поиск *ци* и ощущений в центрах ладоней. Как найти эти ощущения? Что такое «ощущение ци» (*ци гань*)? «Ощущение ци» — это ощущения наличия и движения *ци*. Какие же ощущения являются ощущениями *ци гань*?

Ощущения *ци* бывают различными, например, «ноющей ломоты» (*суань*, 酸), «набухания — раздутия» (*чжан*, 涨), «пульсации» (*тяо*, 跳), «онемения — затекания» (*ма*, 麻), «зуда — щекотания» (*ян*, 痒). Очевидно, что эти ощущения проявляются только в состоянии высокой концентрации внимания как результат управления работой сознания. Такая мысленная работа — обязательное требование при тренировке, а наличие или отсутствие ощущений *ци* — это вторично. Отсутствие ощущений *ци* при правильной концентрации внимания и работе сознания не является признаком неверного выполнения движений.

5. Во время хождения по кругу, предплечья и ладони необходимо немного подкручивать наружу-вверх (*нин сюань-цзинь*). Это усилие выполняется за счет больших пальцев рук, разворачивающихся наружу. Одновременно необходимо искать ощущения в центре ладоней. Для этого средние пальцы ладоней сперва немного вытягиваются вперед-вниз и немедленно возвращаются назад-вверх. Это движение обычно дает ощущения в точке *лаогун* в центре ладоней. Сконцентрировав внимание на *лаогун*, тонко чувствуя происходящие изменения, можно заметить возникающие там ощущения подпрыгивания — пульсации (*тяо*), жара или, наоборот, прохлады. Наличие этих ощущений говорит о том, что достигнута некоторая степень расслабления в движении (*фан сун*). Причина появления этих ощущений находится именно в правильном выполнении расслабления *фан сун* (放鬆), которое позволяет *ци-*

крови проходить свободно, особенно через плечевые суставы. Наличие указанных ощущений говорит также о том, что ученику удалось полностью сосредоточить на движении мышление и силу концентрации внимания. Только таким образом, т. е. «всеми помыслами души и сердца» возможно тренировать движения. И только такая тренировка приводит к быстрому росту мастерства и хорошим результатам для здоровья. Именно в этом и заключается смысл названия комплекса *динши ба чжан* внутренней работой (*нэй гун*).

指天劃地 Чжитянь хуади

Когда я начинал изучать эту ладонь, положение обеих ладоней должно было быть направленным к центру круга. Большинство учеников (*шисюнди*) также выполняли это движение, развернув обе ладони к центру круга. Однако никто так и не спросил учителя — почему положение должно быть именно таким? Так продолжалось много лет. Позже, исследуя записи об этой ладони в рукописной книге Го Гумина и в материалах по другим направлениям багуачжан, я обнаружил, что скручивание предплечья верхней руки внутрь-вверх дает новое и очень интересное усилие-*цзинь*. Стоит только скрутить наружу-вверх верхнюю руку (*нин*), развернув центр ладони из круга, локоть сразу закрывает среднюю линию корпуса, а это движение само естественным образом опускает плечи вниз и приводит к выполнению требований в багуачжан. Таким образом, после размышлений я изменил первоначальное положение верхней ладони в этом движении. При этом верхняя рука стала содержать в себе усилия *нин гоу цуань фань*, локоть стал закрывать среднюю линию (*янь чжоу*), плечи легко опустились вниз.

Последовательность движений

1. Ноги вместе, стоим на окружности, центр круга расположен слева. Макушка головы тянется вверх, взгляд прямо перед собой.

2. Руки поднимаются через стороны вверх до уровня плеч. Взгляд на правую ладонь.

3. Руки сгибаются в локтях перед собой, центры ладоней вниз, пальцы ладоней напротив друг друга, локти на уровне плеч, взгляд прямо перед собой.

4. Ладони опускаются до уровня живота (*даньтянь*), пальцы ладоней напротив друг друга, руки округлые. В то же время ноги сгибаются в коленях. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

5. Шаг левой ногой вперед (*цзинь бу*), большая часть веса тела остается на правой ноге. Одновременно обе ладони поворачиваются ладонями вверх, запястья плотно прилегают к *даньтянь*. Левая рука выпрямляется перед собой, локоть немного согнут, центр ладони направлен вверх на уровне кончика носа. Правая ладонь находится у левого локтя, центр ладони направлен вверх. Макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед.

Рис. 42

Рис. 43

6. Шаг *коу-бу* вперед правой ногой, в то же время левая рука раскрывается вперед-направо, центр ладони поворачивается наружу, рука округлая на уровне плеч. Левая рука с центром ладони вверх выполняет удар — протыкание через правую подмышку. Рука округлая и находится у левой стороны ребер. Корпус поворачивается влево на 90 градусов спиной к центру круга. Это движение называется *еди цанхуа*.

7. Корпус поворачивается направо на 90 градусов лицом к линии круга. Левая рука вращается наружу и переворачивается центром ладони вверх. Правая ладонь наносит удар вперед вдоль левого предплечья на уровне головы. Взгляд направлен на правую ладонь.

Рис. 44

8. Корпус поворачивается направо на 90 градусов лицом к центру круга, одновременно с этим, правая рука выполняет удар вверх с центром ладони, направленным от центра круга. Левая рука опускается — протыкает вниз вдоль правого локтя, центр ладони направлен в центр круга. Макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед.

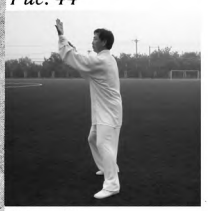

Рис. 45

9. Шаг *танни-бу* с правой ноги. Положение рук и корпуса остается неизменным. Для смены направления внешняя стопа выполняет шаг *коу-бу*, корпус

поворачивается на 90 градусов, левая нога выполняет шаг *бай-бу*. В то же время правая рука опускается, скручиваясь внутрь и вниз, центр ладони направлен наружу на уровне плеч. Левая рука неподвижна, взгляд направлен на правую руку.

10. Шаг *коу-бу* левой ногой, большая часть веса тела остается на правой ноге. Корпус поворачивается направо на 90 градусов. Правая рука раскрывается полукругом наружу, большой палец ладони направлен вверх, центр ладони направлен наружу. Левая ладонь наносит удар — протыкание в сторону правой подмышки, центр ладони направлен вверх. Макушка головы тянется вверх, подбородок подобран, взгляд направлен на правую руку.

11. Правая рука поворачивается наружу, центр ладони направлен вовне, пальцы вверх. Левая рука у правого предплечья выполняет удар вперед-вверх. Пальцы направлены вверх. Правая рука опускается вниз вдоль левого предплечья. Стопы неподвижны, взгляд направлен на левую ладонь.

12. Поясница вращает корпус влево до положения напротив центра круга. Одновременно левая рука наносит удар вверх, центр ладони направлен наружу, ладонь немного скручена наружу, локоть слегка согнут. Правая рука опускается вниз, центр ладони направлен в центр круга, ладонь находится у внешней стороны левого бедра. Взгляд направлен вперед через центр круга.

13. Шаг *танни-бу* с левой ноги. Руки и корпус остаются в неизменном положении (рис. 42—51).

Рис. 46

Рис. 47

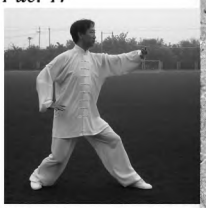

Рис. 48

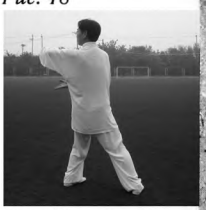

Рис. 49

Рис. 50

Рис. 51

Требования к движению и силы-цзинь

1. После освоения правильного положения тела необходимо выполнять «столбовое стояние» *чжан чжуан* на месте с этой ладонью. Столбовую работу на месте необходимо сочетать с движением по кругу, при этом внимательно контролировать все требования к позиции. Эта методика касается всех восьми ладоней.

2. Верхняя рука должна содержать все четыре усилия — *нин, гуо, цуань, фань*. Локоть закрывает среднюю линию (*янь чжоу*), плечи опущены. Нижняя рука должна отвечать тем же требованиям. Усилия

нин и *гоу* в руках должны быть противоположными по направлению, центры ладоней также направлены в разные стороны.

3. При движении по кругу, руки и корпус должны оставаться неподвижными. Поясница за счет постепенного скручивания (*нин*) должна привести корпус к положению напротив центра круга. При этом поясница должна оставаться расслабленной (*фан сун*), «живой» и эластичной.

4. Между плечами должна образоваться сила закрытия внутрь (*хэ-цзинь*) и сила растяжения вверх-вниз. При этом большие пальцы ладоней с некоторым усилием скручиваются наружу.

5. Смена положений и направления должны выполняться слитно, шаг *коу-бу* не должен быть большим, между *коу-бу* и *бай-бу* не должно быть разрыва, при переносе веса тела большая его часть должна оставаться на задней ноге. Руки и ноги должны двигаться синхронно, корпус остается прямым, взгляд ясным.

6. Количество кругов в обе стороны должно быть одинаковым, *инь* должно уравновешивать *ян*.

Ошибки и их исправления

1. Грудь не направлена в центр круга.

Правильным является положение, при котором грудь находится напротив центра круга. На начальном этапе это требование трудно выполнить, так как степень скручивания поясницы не высока. Чтобы достаточно скрутить поясницу (*нин*) необходимо достаточно ее расслабить (*фан сун*). Бедра скручивают поясницу, поясница скручивает корпус. Особенно за усилием скручивания необходимо следить в момент касания земли внешней стопой, выполняющей *коу-бу*.

2. Предплечья обеих рук скручены недостаточно.

Большой палец верхней руки должен с усилием скручиваться наружу, а мизинец вовнутрь. Эти усилия пальцев позволяют локтю правильно выполнить защитное движение (*янь чжоу*). Нижняя рука должна содержать в себе аналогичные усилия, при этом локоть скручивается — оборачивается вовнутрь (*гуо*) и передает усилие протыкания вниз пальцам ладони. Именно из-за этих усилий и было выбрано название

этой ладони: «Указывать на небо, чертить в земле». Плечи опустить вниз и расслабить. Макушку головы тянуть вверх. Пальцы верхней руки должны быть выше головы, пальцы нижней руки у бедра. Локти обеих рук немного согнуты.

3. Во время выполнения движения, плечи принимают неестественное положение, которое можно назвать «пожимать плечами». «Пожимать плечами», т. е. поднимать их вверх — это ошибка. Возникает она из-за неправильного распределения внимания, например, ученик следит только за тем, чтобы рука тянулась вверх и забывает опустить и расслабить плечо. Или старается повернуть верхнюю руку к центру круга, при этом увеличивается угол между предплечьем и грудью, что приводит к поднятию плеч. Чтобы выполнить это движение правильно, необходимо сначала встать на месте без поворота поясницы. Руки перед собой. Затем постепенно скручиваться внутрь круга. При этом угол между плечами и корпусом должен составлять около 100 градусов.

Назначение и применение

1. Для чего необходимо ходить по кругу в таком положении? Какую пользу это дает? В свое время мы без лишних вопросов просто ходили по кругу с этой ладонью. Учитель не объяснял эти вопросы, мы, ученики, не спрашивали. Понимание смысла и назначения этой ладони стало приходить ко мне только спустя много лет тренировок, анализа и размышлений. Положение рук в этой ладони задает правильное положение пояснице, поясница ставит на место бедра. Плечи естественным образом закрываются (*хэ*) вовнутрь. Так во всем теле реализуются усилия багуачжан *нин, сюань (гуо), цуань, фань.*

2. Во время тренировки необходимо четко уяснить смысл используемых образов, выполнять движения, наполненные мыслью и содержанием. «Указывать на небо» (*чжи тянь*) — это означает, что пальцы ладони должны быть направлены строго вверх, «пронизывая голубое небо». Пальцы не могут быть вялыми и расслабленными, но и не должны быть слишком твер-

дыми. «Чертить в земле» (*хуа ди*) — это означает, что пальцы нижней ладони должны быть направлены к земле, «продолжаться вниз», «пронизывать землю». Одна рука работает с Небом, вторая с Землей. Если добавить непрерывное движение ног по кругу, то можно немного заглянуть в сокровенный смысл багуачжан. Данная работа сознания очень характерна для багуачжан и отображает его внутренний смысл. Плечи закрыты внутрь, отрабатывается принцип *ханьсюн бабэй*.

3. Движения по кругу — это основная особенность багуачжан и его основа. Правильность выполнения *танни-бу* — показатель мастерства в багуачжан. Комплекс *динши ба чжан* как раз и направлен на тренировку шага с различными положениями рук. Шаг должен быть уравновешенным и устойчивым, шаги *бай-бу* и *коу-бу* четко разделены.

揉球掌 Жоуцю чжан

Жоуцю чжан также называют *шицзы чжан* (ладони льва). Название указывает на образ движения — между руками сжат шар (можно представить легкий воздушный или тяжелый металлический шар). В момент работы сознания с легким воздушным шаром необходимо искать ощущения правильного расслабления (*фан сун*), ощущения выполнения движения без использования физической силы. Во время работы сознания с тяжелым металлическим шаром необходимо искать ощущение силы-*ли* в местах ее проявления и ощущения напряжения мышц. Во время движения внешне положение тела не изменяется, а мысленно, вслед за движением образа, «мнет — катает шарик». Иногда это движение еще сравнивают с традиционной китайской маской «голова льва» (*шицзы тоу*), которую одевают на руки и вращают над головой во время танца. Это движение также похоже на то, как лев открывает пасть. При этом в ушу проникает не только внешний образ льва, но и его качества — смелость,

храбрость, геройство духа. Однако лично мне более понятен образ работы с воздушным или металлическим шаром, который мнется и катается между руками. При этом необходимо удерживать его наверху, позволяя найти различные виды разнонаправленных усилий-*цзинь*. Хотя это только лишь мой взгляд, каждый имеет право на свою позицию.

Принятое положение рук имеет место во всех направлениях багуачжан и отлично только по размаху и высоте поднятия рук. Движение, в основном, тренирует силу закрытия рук внутрь (*хэ ли*). Обычно это усилие более легко найти в горизонтальной плоскости вправо-влево, поиск его вверх-вниз более трудный. Наличие силы закрытия-обнимания (*хэ бао ли*) между руками говорит о том, что поясница и плечи приняли правильное положение и работают как проводник силы-*ли*. Кроме силы закрытия (*хэ ли*) в руках также должна присутствовать сила протыкания вперед (*чуань-цзинь*). Обе эти силы надо искать, постепенно сворачивая поясницу к центру круга, проверяя правильность положения всех частей тела и позиции в общем.

Последовательность движений

1. Руки поднимаются через стороны вверх, центры ладоней вверх, локти немного согнуты.

2. Руки, согнутые в локтях, находятся перед собой на уровне плеч. Пальцы ладоней направлены друг на друга. Взгляд направлен вперед. Макушка головы тянется вверх.

3. Руки опускаются перед собой до уровня живота. Ноги сгибаются в коленях. Пальцы рук направлены друг на друга. Пальцы немного разведены в стороны между собой. *Ханьсюн бабэй*. Дыхание-*ци* опущено в *даньтянь*. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг *бай-бу* левой ногой. Большая часть веса тела на правой ноге. Позиция *сань ци бу*. Ладони рук поворачиваются вверх, руки поднимаются перед собой. Левая рука впереди, ладонь на уровне кончика носа и направлена вверх. Правая ладонь направлена вверх и находится у правого локтя. Взгляд направлен на левую ладонь.

Рис. 54

Рис. 55

Рис. 56

Рис. 57

Рис. 58

Рис. 59

5. Шаг *коу-бу* правой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Поворот влево на 90 градусов. Левая ладонь поворачивается внутрь, большой палец направлен вниз. Ладонь на уровне плеч. Правая рука поворачивается влево вместе с поворотом корпуса. Ладонь направлена вверх. Левая ладонь расположена строго под правым локтем. Правый локоть расположен перед грудью. Взгляд по направлению левой руки.

6. Стопа правой ноги поворачивается прямо. Большая часть веса тела на левой ноге. Поворот вправо на 180 градусов. Правая рука на уровне плеч. Ладонь направлена вверх. Левая ладонь перед собой на уровне макушки головы. Центр ладони направлен вниз. Взгляд по направлению правой руки.

7. Шаг *танни-бу* по кругу. Равное количество повторов в обе стороны (рис. 54—61).

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Требования к началу движения у всех ладоней очень строгие и одинаковые — их надо старательно и правильно выполнять.

2. В момент раскрытия левой ладони налево вместе с поворотом корпуса, обращать внимание на то, чтобы рука была округлой, особенно между плечом и предплечьем. В этом положении необходимо наличие *цишш*.

3. В момент раскрытия рук в сторону центра круга, поясница должна вести плечи, собирая и объединяя в одно целое верх и низ тела. Движение смены направления должно быть непрерывным и неразрывным, поток *ци* не прерывающимся. Место постановки стоп четко определено.

4. Во время движения по кругу, четко определить требования к каждой из частей тела, своевременно корректировать положение тела. После освоения правильного положения тела добавить работу сознания — боевой настрой и внутреннюю работу. Боевая работа заключается в поиске правильных усилий-*цзинь*. Внутренняя работа заключается в «фиксации сердца» (*дин синь*), регуляции дыхания (*тяо си*), работе с каналами и меридианами, наблюдению за возникающими ощущениями.

5. Между руками необходимо наличие силы закрытия внутрь (*хэ ли*), руки должны быть округлыми и содержать усилие «распирания» наружу (*пэн-цзинь*) и протыкания (*чуань-цзинь*).

Рис. 60

Рис. 61

Ошибки и их исправления

1. Руки раскрыты слишком широко.

Расстояние между ладонями должно составлять одно свое предплечье плюс одна ладонь. Нижняя рука на уровне плеча, верхняя рука на уровне бровей. Поясница скручивается и поворачивает плечи, корпус направлен по косой линии к центру круга. В руках должно присутствовать усилие сжатия шара, зажатого между ними (*хэ ли*). Этот шар нужно мысленно представить одновременно из цельного железа (*ши синь цю*) и из воздуха (*ци цю*), т. е. и тяжелым, и не имеющим веса. Тяжелый шар позволяет почувствовать использование и направление усилий-*цзинь* и физической силы-*ли*, легкий шар — расслабление мышц и естественный поток дыхания-*ци*.

2. Руки не направлены в центр круга.

Причина данной ошибки находится не в положении рук, а в недостаточном скручивании поясницы. Во время движения по кругу необходимо, используя поясницу, сознательно направить пальцы ладоней в центр круга. Особенно необходимо обращать внимание на выполнение этого требования при шаге вперед внутренней стопой.

3. Движение смены направления не собрано в одно целое, части его не связаны между собой.

Ключевым для исправления ошибки является многократное повторение этого движения. В процессе выполнения движения необходимо отслеживать все проходящие позиции и проверять правильность их выполнения, сверяясь с требованиями учителя и записями. Звено за звеном необходимо выстроить правильное положение тела во всех позициях, сначала стоя на месте (*чжуан гун*), потом в движении. При этом сверять траекторию движения, искать правильные углы и направления конечностей. На основе этой практики необходимо добавить многократные повторения, и тогда движение станет слитным и сильным.

Назначение и применение

1. Почему эта ладонь, хотя бы с небольшими отличиями, но встречается во всех без исключения стилях багуачжан? Каковы были цели учителей, впервые придумавших ее? Когда мы изучали эти ладони, никто не смог осмелиться спросить об этом учителя. А когда наступила пора спрашивать — учителя уже не было с нами. Я исследовал множество книг, трактатов и записей по багуачжан, но нигде не была упомянута цель и причина создания *динши ба чжан*. Мой личный взгляд, приведенный в книге — это результат многолетних тренировок и работы над литературой. Насколько он верный судить не мне, а читателям.

2. Восемь различных положений ладоней, среди которых каждая имеет свое собственное использование и назначение. Каждое положение — различная сила-*цзинь*. Всякое движение направлено на тренировку разных частей тела. Я полагаю, что создатели *динши ба чжан* заложили в его основу базовые, наиболее характерные для багуачжан положения тела. Эти положения наиболее полно отражают используемые в багуачжан силы-*цзинь*. Расположив тело в различных позициях, показав наиболее характерные усилия-*цзинь*, проявляемые через положения тела, они создали такую систему тренировки, которая, одновременно являясь базой, позволяет довольно быстро достичь результатов. Можно провести аналогию со столбовой работой в *синъицюань*. Только в багуачжан это «движущийся столб» (*син чжуан*), при котором руки и верхняя часть туловища неподвижны, а ноги непрерывно движутся по окружности. Таким образом, достигаются сразу две цели: ноги тренируют шаг *танни-бу*, руки и корпус выполняют столбовую работу (*чжан чжуан*). Несмотря на то, что используется целых восемь различных положений рук, тренировка шага для *динши ба чжан* остается основной работой. «Руки из синъи, шаги из багуа» — именно эта фраза наиболее полно подчеркивает особенность багуачжан, его удивительный способ шага, который дает такую высокую эффективность боевого применения этого искусства. Именно шаг и сделал багуачжан таким известным в среде китайского ушу (*улинь*).

3. С точки зрения внешней позиции — это положение подходит для наработки усилия закрытия рук внутрь (*хэ бао*). Одна рука поднята вверх не выше макушки, другая не ниже уровня поясницы — это положение наиболее удобно для рук. Также должно присутствовать усилие расширения — раскрытия (*пэн чжан ли*), выполняться требование *ханьсюн бабэй*, спина должна быть округлой, в пальцах рук должно быть дополнительное усилие протыкания, направленное вперед. Если правильно выполнить требования к положению тела, то в этой ладони очень удобно искать ощущения «использования силы» (*юн ли*) и правильного расслабления (*фан сун*). После того, как позиция установилась, можно под управлением работы сознания начинать искать правильное расслабление *фан сун*. Что же такое правильное расслабление – *фан сун*? Часто говорят: «расслабленный, но не расхлябанный», что же означает «не расхлябанный»? Очень многие ученики до конца не понимают истинного значения и смысла этих требований. Правильное расслабление мышц *фан сун* — означает то, что неиспользуемые в движении мышцы должны отдыхать, а работающие мышцы должны работать. А вот как научиться различать отдельные мышцы, научить их работать и отдыхать — это и есть основная работа сознания, в этом и заключаются секреты учителя, многие из которых невозможно передать письменно. Простой просмотр видеозаписей и чтение книг также не принесут результата там, где необходимы личные наставления.

4. В положении рук заключено интересное боевое применение — оно скрыто в понятии «закрытие рук» (*хэ*). Руки находятся одна под другой, при этом любая из них может использоваться и для защиты, и для нападения. Как правило, верхняя рука — защитная, нижняя рука – атакующая. Смена рук с защитной на атакующую происходит непрерывно, так как обе руки содержат усилие, направленное вперед. Если одна рука не достигла цели удара, ее сразу же заменяет другая, а бьющая рука используется для защиты. Так достигается непрерывность в атаке.

抱月掌 Баоюе чжан

Руки образуют круг перед собой, пальцы ладоней направлены друг на друга, центры ладоней направлены наружу. Усилие обхватывания (*бао*), использованное в названии ладони, не соответствует положению центров ладоней наружу, такое положение соответствует движению толчка вперед (*туй*). Движение *бао* направлено внутрь, а не наружу. Сила *бао-цзинь* распределена по предплечьям, при этом внутри рук сохраняется потенциальная возможность выполнить толчок вперед (*туй*). По-видимому, имя этой ладони (*баоюе чжан*) было дано не по внутреннему содержанию, а по внешнему виду. Расположение ладоней в данном случае целиком определяет направление усилий и сильно отличается в случаях применения *бао-цзинь* и *туй-цзинь*. Тем не менее само название — «обнимать луну», предлагает прекрасный образ, скрывающий в себе истинный смысл большого размаха *ци* для этого движения. Образ-*циши* должен быть огромным, движение максимально наполненным и сознательным. Анализируя эту ладонь, я понял, что здесь мы должны наблюдать и искать ощущения *ханьсюн бабэй* и усилие «подпирания — распирания» рук наружу (*чэн-цзинь*). На начальном этапе руки находятся перед собой по линии круга, затем корпус постепенно разворачивается в положение напротив центра круга.

Последовательность движений

1. Встать ровно в любом месте круга, однако лучше, если положение тела будет направлено строго на юг, север, восток или запад. Направление движения- по часовой стрелке.

2. Руки поднимаются вверх по сторонам тела до уровня плеч. Ладони направлены вверх. Локти немного согнуты. Взгляд направлен вперед.

3. Локти сгибаются, руки выносятся вперед через голову и образуют круг перед собой на уровне плеч. Пальцы ладоней напротив друг друга. Макушка головы тянется вверх. Взгляд направлен вперед.

Рис. 62

4. Руки опускаются перед собой вниз до уровня живота, колени сгибаются. Пальцы ладоней направлены друг на друга, руки образуют полукруг. Выполнять требование *ханьсюн бабэй. Ци* опустить в *даньтянь*.

5. Шаг *бай-бу* левой ногой, большая часть веса тела на правой ноге. Вес тела распределяется в соотношении 3:7. Ладони переворачиваются вверх и поднимаются вперед. Левая ладонь на уровне кончика носа, центр ладони направлен вверх, правая ладонь у левого локтя, центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен на левую руку.

6. Шаг *коу-бу* правой ногой, стопы образуют форму иероглифа 八. Большая часть веса тела на левой ноге. Поворот налево на 90 градусов до положения спины напротив центра круга. Левая ладонь поворачивается внутрь, большой палец ладони направлен вниз. Центр ладони направлен вперед. Левая ладонь опускается вниз и поворачивается вместе с корпусом налево. Левая рука образует полукруг на уровне плеча. Правая ладонь протыкает назад, центр ладони направлен вверх, ладонь напротив левого локтя. Правый локоть перед грудью. Взгляд по направлению левой ладони.

7. Правая стопа выпрямлена вперед, большая часть веса тела на левой ноге. Правая ладонь поворачивается вовнутрь, большой палец направлен вниз, центр ладони направлен вперед. Правая рука поднимается до уровня левой, пальцы ладоней направлены друг на друга на уровне плеч. Вместе с поворотом поясницы руки разворачиваются к центру круга.

8. Шаг *танни-бу* с передней ноги. Руки сохранятся неподвижными относительно корпуса. Равное количество кругов в обе стороны (рис. 62—68).

Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

Рис. 67

Рис. 68

Требования к движению и силы-цзинь

1. Требования к началу движения остаются неизменными, как и для всех ладоней. Особенно необходимо обратить внимание на четкое разделение шагов *бай* и *коу,* при которых большая часть веса тела остается на задней ноге.

2. После выполнения движения смены направления, ладони разворачиваются вместе с корпусом в центр

круга. При этом необходимо следить за уровнем, на котором находятся руки и за правильностью выполнения позиции. После прихода тела в требуемое положение необходимо проверить расслабление поясницы и плеч. Дыхание при ходьбе по кругу должно быть не скованным, на начальном уровне используется естественный тип дыхания, который со временем заменится на брюшное дыхание (*фу ши ху си*).

3. В момент выполнения движения смены направления все тело действует как единое целое. Не остается ни одной части тела, пустой и не проводящей усилия. Сила-*цзинь* раскручивается как пружина от поясницы до макушки головы. Взгляд открытый и ясный. Скорость выполнения шагов при смене направления не отличается от скорости движения по кругу.

4. В положении *баоюэ чжан* руки должны поддерживать усилие закрытия внутрь (*хэ-цзинь*), усилие «распирания и толкания» вперед (*туй-чэн-цзинь*). В спине должно быть усилие распирания — опоры назад (*чэн-као-цзинь*). *Хэ-цзинь* выполняется за счет закрытия груди внутрь (*хань сюн*), *туй-цзинь* рождается в опущенных плечах, усилия спины назад *чэн-као-цзинь* берут начало в макушке головы, которая тянется вверх и подбородке, который подбирается внутрь.

5. Обращать внимание на то, чтобы плечи не поднимались вверх, а уровень локтей не превышал уровень плеч. Если локти находятся выше уровня плеч, последним тяжело опуститься вниз. При этом *ци* «всплывает» вверх и сила-*ли* движения становится пустой.

Ошибки и их исправления

1. Руки раскрыты слишком широко.

Пальцы ладоней должны находиться строго напротив друг друга, руки образуют круг. Центры ладоней пустые и также образуют круг, как бы неся перед собой шар, который при ходьбе по кругу необходимо толкать вперед. Руки в этой ладони должны содержать не только указанные выше усилия, но и быть готовы к выполнению удара — толчка — столкновения, направленного вперед (*туй-туан*). При этом усилие не будет верным, если руки широко разведены в стороны.

2. Ладони не направлены в центр круга.

Эта ошибка обычна для начального уровня обучения, когда основное внимание занято поиском правильного положения тела. Ключевым для правильного положения ладоней является скручивание поясницы. Поясница должна поворачивать корпус в центр круга. При этом поясница должна оставаться «живой, подвижной» и расслабленной (*сун, хуо*). Торопиться со скручиванием не нужно, необходимо естественным образом пройти все этапы внутренних изменений.

3. Уровень рук «плавает» вверх-вниз перед собой.

«Плавающие» руки — это внешнее отображение напряжения плеч. Во время ходьбы по кругу для поддержания уровня рук, необходимо добавить определенную работу сознания. Необходимо использовать образ плывущего по реке бревна, при этом наблюдателю видно только движение самого бревна, а движение течения воды скрыто. Таким образом, руки ассоциируются с плывущим неподвижным бревном, а тело с водой, компенсирующей изменения высоты. При этом корпус остается на одном уровне, а микродвижения подъема — опускания контролируется углом сгибания коленей.

4. Для того, чтобы расположить ладони напротив центра круга, ученик изменяет форму круга между руками, чрезмерно сгибая внутреннюю и вытягивая внешнюю руки.

Эта ошибка говорит о том, что для того, чтобы найти правильное положение тела, ученик вместо поясницы использует мышцы рук. При этом степень скручивания поясницы остается недостаточной. Чтобы избежать этой ошибки, необходимо контролировать расслабление поясницы или, первоначально приняв положение этой ладони прямо перед собой, постепенно скручиваться внутрь.

Назначение и применение

1. В положении *баоюе чжан* (это же положение соответствует удару *чэн чжан*) необходимо выполнять столбовую работу — *чжан чжуан*. Очевидно, что в багуачжан это должен быть «столб в движении» (*син чжуан*), однако при этом вся верхняя часть тела

должна оставаться полностью неподвижной. Работа в этой ладони позволяет найти многие усилия и почувствовать работу тела. Расслаблены ли плечи? Натянута ли спина? Правильные ли углы между всеми частями рук, между корпусом и руками? Правильный ли угол скручивания поясницы? Проводит ли поясница усилие до кончиков пальцев рук? Удобно ли телу в этом положении? Все эти ощущения необходимо очень тонко и внимательно наблюдать и искать. Найдя эти ощущения и соответствующие им усилия-*цзинь*, необходимо многократно повторять движения, чтобы четко зафиксировать их в памяти. Только тогда силы-*цзинь* считаются действительно собственными, а не скопированными у других.

2. После того, как выполнены внешние требования к положению тела, необходимо попробовать осторожно сгибать и разгибать указательные и средние пальцы ладоней. При этом в центре ладоней должно появиться тянущее ощущение. Место образования этих ощущений — точка *лао гун*. После того, как положение *лао гун* на ладони определено, необходимо полностью сконцентрировать внимание на этой точке. При этом не забывать выполнять все предъявляемые к шагу *танни-бу* требования и поддерживать расслабление — *фан сун* всего тела. При условии выполнения равномерного дыхания, внимательное наблюдение за *лао гун* должно обнаружить небольшую пульсацию-*тяо* в этой точке. Это ощущение движения крови-*ци*. Это и есть так называемое «ощущение ци» *ци гань* в *цигун*. После того, как ученику удается стабильно наблюдать это ощущение, он считается прошедшим начальный этап (*чу сюэ*) и переходит к среднему этапу (*чжун сюэ*) обучения в системе багуачжан.

3. Ощущения пульсации-*тяо* кровотока-*ци* в точке *лао гун* индивидуально: у некоторых дополнительно возникают ощущения прохлады или, наоборот, жара в этой точке; ладони иногда начинают как бы набухать (*ма чжан*), появляются ощущения в кончиках пальцев. Все эти наблюдения правильные и свидетельствуют о том, что поток мышления успокоен, тело приняло удобное положение, дыхание стало естественным. Если, поддерживая найденные ощущения, продолжить

тренировки, то сами занятия становятся все более интересными, результат все более глубоким. Ощущения *ци гань* — это результат работы сознания. Если сознание не разбросано вовне и полностью собрано на процессе тренировки, то тело остается расслабленным, а позиции верными. Если в ходе занятий (даже длительных) указанные ощущения не наблюдаются, не нужно специально искать их или подгонять их проявление. Все должно естественным образом проявиться само. Главное, чтобы во время и после тренировки было ощущение внутреннего спокойствия и комфорта, хорошего и приподнятого настроения, дух-*шэнь* «должен сиять».

陰陽掌 Иньян чжан

Инь-ян — одно из основных философских понятий в традиционной китайской культуре. Оно указывает на то, что у каждой сущности есть две равнозначных стороны, указывает на единство противоположностей.

Всем известный рисунок *инь-ян* из «Книги перемен» разделяет линия, по форме одинаковая с английской буквой S. Так и в ладони *иньян чжан* одна рука направлена вперед-влево, вторая рука направлена назад-вправо, руки образуют форму буквы S. Эта ладонь в том или ином виде присутствует во всех направлениях багуачжан, подчеркивая ортодоксальность и философскую наполненность стиля. В некоторых направлениях размах рук маленький, в некоторых большой, уровень рук выше или ниже. Учителя объясняют это положение каждый по-своему, основываясь на собственном понимании и опыте. На этом вопросе не нужно останавливаться, главное понять общий смысл и не препятствовать развитию багуачжан как системы в целом. Мое личное мнение — надо смотреть не на позицию, не на движения отдельных направлений, а на размах движения, размах *ци* (*цишш*). Заряжено ли само движение боевым духом? Присутствуют ли проявления бесстрашия и даже героизма в движении? Каждая

стойка должна содержать этот боевой неустрашимый дух. Через такую тренировку вскармливается дух-*шэнь* ученика, и улучшаются его моральные качества. Поэтому в процессе учебы я выдвигаю обязательное требование – «повышать *цишш* боевого духа».

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* по кругу по часовой стрелке.

2. Руки поднимаются через стороны вверх до уровня плеч. Ладони направлены вверх. Взгляд направлен на правую руку.

3. Локти опускаются до уровня плеч. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

4. Руки опускаются перед собой до уровня живота, пальцы ладоней направлены друг на друга, дыхание-*ци* опущено в *даньтянь*. Взгляд прямо вперед.

5. Левая нога впереди, руки поднимаются перед собой, ладони направлены вверх, правая ладонь у левого локтя.

6. Шаг *коу-бу* правой ногой, большая часть веса тела на левой ноге. Поворот корпуса влево на 90 градусов. Левая ладонь поворачивается внутрь центром ладони вперед. Большой палец ладони направлен вниз. Ладонь на уровне плеча. Правая ладонь, направленная вверх, наносит удар назад вместе с поворотом корпуса. Взгляд по направлению левой руки.

7. Правая рука движется к пояснице направо-назад до точки *мин мэнь*. Корпус поворачивается вправо. Левая рука перед собой согнута в локте. Макушка головы тянется вверх. Взгляд направлен в центр круга.

8. Шаг *танни-бу* с правой ноги.

9. Смена направления. Шаг *коу-бу* левой ногой, большая часть веса тела на правой ноге, положение верхней части тела сохраняется неизменным.

10. Поворот вправо, вес тела на левой ноге, шаг бай-бу правой ногой на месте. Правая рука поднимается до уровня плеч. Большой палец ладони направлен вниз, локоть согнут. Левая рука опускается к левому бедру ладонью вниз. Взгляд направлен на правую руку.

11. Вес тела переносится на правую ногу. Шаг *коу-бу* левой ногой. Поворот вправо. Правая рука, согнутая в локте, на уровне плеч. Левая ладонь, направ-

ленная вверх, наносит удар назад с правой стороны. Взгляд по направлению правой руки (рис. 69—73).

Рис. 69

Рис. 70

Рис. 71

Рис. 72

Рис. 73

Требования к движению и силы-цзинь

1. Передняя рука принимает форму полукруга. Задняя ладонь находится у точки *мин мэнь* (напротив пупка) и содержит усилие «распирания — упирания» (*чэн-цзинь*), направленное назад. Поясница двигает руки, а не наоборот. Тело собрано в одно целое. В движении обязательно наличие *цишш*.

2. Выполнение шага *коу-бу*, опускание, поворот и протыкание ладонями необходимо скоординировать между собой. Во время смены направления, ладони движутся вслед за поясницей, которая «ведет» их. Поясница должна оставаться расслабленной, «подвижно-живой» и эластичной. Поворот корпуса до положения напротив центра круга, также выполняется за счет скручивания поясницы, а не верха корпуса. Выполнение скручивания за счет мышц верхней части тела или рук является ошибочным.

3. *Цишш* этой позиции во многом зависит от положения головы. Макушку необходимо мысленно тянуть вверх, подбородок подбирать внутрь. Шея будет касаться воротника. Взгляд должен быть ясным, внимательным и направленным вдаль.

4. Передняя и задние руки должны содержать усилие распирания (*чэн-цзинь*). Поясница содержит силу скручивания, направленную к центру круга (*нин-цзинь*). Подъем макушки головы вверх и опускание таза вниз должны придать позвоночнику усилие вертикального растяжения.

Ошибки и их исправления

1. Угол сгибания передней руки слишком велик (тупой угол), задняя рука не имеет упора назад, ладонь опущена до бедра.

Руки должны сохранять полукруглое положение, угол в локте 90 и более градусов. Передняя рука и корпус должны быть округлыми, задняя рука — упираться назад-вниз у поясницы, в районе точки *мин мэнь*. Чтобы найти это усилие, можно пробовать упираться в стену задней рукой.

2. Плечи поднимаются вверх, локоть передней руки поднимается выше плеча, задняя ладонь опускается ниже поясницы.

Причина поднятия плеча передней руки — положение локтя, при котором он находится выше плеча. Причина поднятия плеча задней руки — не опущенный вниз локоть. Необходимо следить за тем, чтобы локти были опущены, «тянули» вниз. Выполнение этого требования естественным образом приведет к опусканию вниз плеч. Особенно это касается задней руки, когда все внимание направляется на поиск упора рукой назад и ученик забывает опускать локоть вниз. Поднятые вверх плечи также часто приводят к наклону головы вперед. Поэтому сознательное поднятие вверх макушки головы также способствует опусканию плеч вниз.

3. В позиции отсутствует *цишш*.

Наличие и отсутствие *цишш* во многом определяются правильностью позиции и взаимосвязью между отдельными частями тела. Если к правильной позиции добавить работу сознания и боевой дух — это приведет к возникновению правильной *цишш*. Правильное положение головы с макушкой, мысленно тянущейся вверх, способствует поднятию вверх духа-*шэнь*. Так естественным путем образуется *цишш*, которое, как и *ци*, необходимо шаг за шагом «вскармливать».

Применение и назначение

1. Каково функциональное назначение этой ладони? Какое ее «боевое содержание»? Все эти вопросы необходимо прояснять самостоятельно. Каким же образом? Нам это не объяснялось. Учитель просто требовал правильного выполнения позиции, многократного повторения. Только дойдя до определенного уровня, стало заметно, что ощущения проявляются естественным образом и появляется мастерство. Именно это и есть методика традиционного обучения. Однако надо всегда помнить, что если выбран этот путь обучения, то он требует длительного времени и тяжелых, «горьких» тренировок. Только в ходе такого обучения возможно наработка своей собственной техники и сил-*цзинь*, в противном случае, все остается техникой учителя.

2. С точки зрения нарабатываемых этой ладонью сил-*цзинь*, я полагаю, что основными являются сила «распирания — упора» вперед и назад (*чэн-цзинь*) в руках и сила скручивания (*нин-цзинь*) в пояснице. Обязательным является уравновешивание усилий в передней и задней руках. При этом усилие *чэн-цзинь* «подпирает, поддерживает, раскрывает, наполняет». Не стоит все внимание оставлять на передней руке и усилиях, в ней возникающих. Необходимо также работать с задней рукой, искать ощущения наполнения и раскрытия, при которых ладонь упирается назад. Одновременно с этим необходимо следить за расслаблением и скручиванием поясницы. Только расслабленная и правильным образом развернутая поясница может естественным образом встать на свое место. В техниках багуачжан присутствует множество движений, при которых поясница скручивается, а задняя рука протыкает назад, как будто «кошка гоняется за своим хвостом». Вторая цель тренировки этой ладони — найти правильное сочетание расслабления *фан сун* и степени скручивания поясницы *нин яо*. Третья цель — найти правильное *цишш*, при котором использовано истинно боевое (*у*) *ци — янское* и жесткое.

3. После освоения правильного положения тела, необходимо начать постепенно расслаблять плечи и мышцы поясницы. Для достижения расслабления в этом положения необходимо использовать собственное тело — «искать телом». Наблюдать, нарабатывать и искать усилия, последовательно используя отдельные части тела. Если полностью расслабиться, «размякнуть», то станет невозможно поддерживать внешнюю форму движения. Что же значит правильно расслабиться (*фан сун*)? Это значит, что напряженными надо оставить лишь минимально необходимое количество работающих мышц. Остальные мышцы должны быть максимально расслабленными. Если расслабить все мышцы, то позиция развалится. Правильное расслабление *фан сун*, по-моему, это состояние, при котором сочетаются «работающие мышцы, которым необходимо работать и отдыхающие мышцы, которым нет необходимости работать». Что такое «работающие

мышцы»? Как это можно объяснить? Группы мышц, задействованные в движении или поддержании положения тела, без которых это движение или сохранение положения тела невозможно — это и есть «работающие мышцы». Если приводить пример из экономической стороны жизни общества, то можно сравнить это с набором людей на работу. Для выполнения определенной работы, всегда выгодно набирать наименьшее количество работников, при этом освободившиеся работники могут перейти на выполнение других заданий. Такой подход приносит максимальную выгоду.

4. Правильное расслабление *фан сун* является необходимым условием для беспрепятственного продвижения крови-*ци*. *Фан сун* удлиняет время до возникновения усталости во время тренировки. Беспрепятственное продвижение крови-*ци* по всему организму переносит питательные вещества. Таким образом, при длительных занятиях достигается выполнение основной цели — оздоровление организма и повышение его функциональных способностей. Во время тренировки *динши ба чжан* допускается использование высоких стоек, при этом внимание необходимо сосредоточить на работе сознания и внутренней *ци* (*нэй ци*). Это позволит достигнуть более выраженного результата от занятий.

托枪掌 Тоцян чжан

Название «тоцян чжан» является образным. Обе руки в этом положении мысленно держат над головой копье (*цян*). Острие копья направлено в центр круга, шаг направлен по линии круга. Используя этот образ движения, необходимо искать усилия, возникающие во всех частях тела. Нижняя рука как бы несет груз или что-то поддерживает. Это усилие направлено вверх (*то-цзинь*). Вторая рука упирается — поддерживает вверх (*чэн-цзинь*). Одновременно в руках должно присутствовать усилие растягивания в стороны. В момент работы с этими усилиями, необходимо

внимательным образом наблюдать за своеобразными ощущениями, возникающими при использовании различной работы сознания. Разные образы должны приводить к возникновению различных усилий-*цзинь*. При этом должны быть задействованы многие группы мышц. Эту вновь созданную цепочку связей между нервными клетками «образ — усилие — работа тела», необходимо «прокручивать» на уровне ощущений и многократно повторять. При правильном выполнении произойдет «отпечатка» новых нервных связей в головном мозгу и запоминание.

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* по часовой стрелке.

2. Левая нога впереди, большая часть веса тела на правой ноге. Ладони поворачиваются вверх, руки поднимаются перед собой, правая ладонь у левого локтя.

3. Шаг *коу-бу* правой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Поворот влево на 90 градусов. Левая ладонь поворачивается к себе, большой палец направлен вверх. Правая ладонь движется налево-назад. Центр ладони направлен вверх. Взгляд по направлению левой руки.

4. Поворот вправо на 180 градусов. Руки поворачиваются к центру круга. Ладонь правой руки направлена вверх, рука на уровне плеча. Левая рука над головой, ладонь направлена вверх, локоть согнут. Взгляд направлен на правую руку.

5. Движение смены направления аналогично.

6. Одинаковое количество повторов в обе стороны (рис. 74—75).

Рис. 74

Рис. 75

Требования к движению и силы-цзинь

1. При выполнении движения, руки как будто несут над головой копье, которое одновременно «протыкает вперед» и защищает голову. Верхняя ладонь сжимает древко копья и поддерживает его над головой, нижняя рука поддерживает копье снизу. Положение необходимо зафиксировать и сохранять неизменным.

2. Необходимо наличие следующих сил-*цзинь*. Верхняя рука содержит усилие поддержки (*то-*

цзинь), направленное вверх и силу растяжения — натяжения назад (*ла-цзинь*). Нижняя рука формирует силу подпирания — поддержки, направленную вверх (*то-цзинь*) и усилие протыкания вперед (*ча-цзинь*). Плечи опущены, поясница скручена. В момент поиска усилий необходимо помнить о том, что нужно полностью расслабить плечи, при этом проверяя угол скручивания поясницы.

3. Во время движения необходимо объединить в единое целое работу верхней и нижней половины тела, усилия ладоней и стоп. Место постановки стоп при шагах *бай-бу* и *коу-бу* должно быть четко определено; поясница и корпус ведут руки, поясница расслаблена и подвижна. Поясница «ведет» плечо, плечо «ведет» — ускоряет локоть, локоть двигает — ускоряет ладонь.

Ошибки и их исправления

1. Верхняя рука поднимается слишком высоко или опускается слишком низко.

Причина низко опущенной верхней руки — слишком сильно согнутый локоть; причина высоко поднятой верхней руки — слишком выпрямленная рука. Кроме того, к данной ошибке приводит неправильное положение плеча, при котором плечо прижимается к уху. Плечо необходимо уводить вперед и в сторону от уха. В таком положении необходимо искать требуемые силы-*цзинь*. Устойчиво ли положение руки? Найден ли разнонаправленный упор — напряжение? Единовременное наличие всех этих усилий говорит о правильном положении руки.

2. Нижняя рука опускается слишком низко.

Нижняя рука должна находиться на уровне плеча. Если руки действительно «несут копье», то такое положение нижней руки располагает кончик копья на уровне поясницы. Это и есть правильное положение для этой ладони.

3. Поясница недостаточно скручена.

Нижняя рука должна находиться строго напротив центра круга. Это требование является универсальным для всей техники багуачжан. Скручивание руки до положения напротив центра круга происходит не

за счет скручивания плеч, а за счет движения поясницы. Поясница скручивается внутрь постепенно и с осторожностью. Вдумчивое многократное повторение этого движения, приведет к правильному положению рук.

Применение и назначение

1. В данной ладони крайне важно правильно использовать образ, заложенный в ее названии, наработать усилия «поддержки тяжелого груза» (*то-цзинь*) в обеих руках. При этом необходимо внимательно наблюдать усилия, возникающие последовательно в плечах, расслабленной пояснице, в раскрытых, но действующих как одно, руках. Усилие «тянуть назад, протыкать вперед» (*ла, чуань*) позволяет обнаружить взаимосвязь между плечами и поясницей. Это усилие и координацию движения поясницы и плеч необходимо многократно тренировать для последующего использования.

2. При выполнении этой ладони обязательна определенная работа сознания. Несмотря на то, что в действительности руки пустые, необходимо представить, что руки держат длинное, тяжелое копье. Основание копья поднято над головой, наконечник направлен на противника. Происходит движение по кругу вокруг противника, каждое мгновение копье направлено на него и готово ударить. Необходимо поддерживать этот образ постоянно, сохранять правильную позицию, искать правильные углы между частями тела, использовать силы-*цзинь*, скоординировать корпус и конечности, особенно поясницу и плечи.

3. После принятия правильного положение тела и выполнения всех указанных требований, включая равномерное естественное дыхание, необходимо начать работу с *ци* и вести его движение по «малому кругу» (*сяо чжоу тянь*). 心靜體鬆調息 Как вести? Как обеспечить движение? Первое — выполнить работу по успокоению сердца *синь цзин*, второе — расслабить тело. Мысленно пробежаться по основным большим суставам тела, особенно в области поясницы. Третье — контролировать дыхание *тяо си*. Дыхание должно быть раз-

меренным и естественным. Необходимо удлинять вдох-выдох. Вдох должен быть максимально полным, выдох до самого конца. Внимание сосредоточить на *даньтянь*. Первоначально *ци* необходимо мысленно вращать по кругу внутри области *даньтянь* по часовой стрелке. Диаметр круга должен постоянно уменьшаться. В конце концов, движение должно сжаться до маленького шарика. Затем этом шарик необходимо мысленно медленно опустить вниз и поднять вверх вдоль меридиана *ду май*. Подняв шарик до макушки, опустить его вниз вдоль меридиана *жэн май* в *даньтянь*. Затем многократно повторить этот круг. Указанное выше — это путь движения *ци* по «малому кругу» (*сяо чжоу тянь*). Сам способ продвижения *ци* по малому кругу необходимо изучать только под руководством учителя, который может контролировать правильность прохождения *ци* и корректировать возникающие трудности и ошибки. Только личные наставления приводят к быстрому росту мастерства учеников. Однако само мастерство — личное дело каждого, результат устремленности и силы характера. «Учитель может показать, как войти в ворота, все остальное зависит только от ученика».

推磨掌 Туймо чжан

Название ладони «*туймо чжан*» — «ладони, толкающие жернов» — образное. Само движение внешне похоже на то, как толкали жернова мельницы. В китайских деревнях для перемалывания зерна в муку использовалась каменная мельница, вокруг которой ходили работники и двумя руками толкали жернов, который приводил в движение тяжелый камень.

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* по часовой стрелке.

2. Шаг *бай-бу* левой ногой, большая часть веса тела на правой ноге. Руки поднимаются перед собой, ладони направлены вверх, правая рука у левого локтя.

Локти направлены вниз. Взгляд на направлению левой руки.

3. Шаг *коу-бу* правой ногой, большая часть веса тела на левой ноге. Поворот влево на 90 градусов. Левая ладонь поворачивается наружу, локоть руки согнут. Рука на уровне плеч. Правая рука движется влево-назад. Взгляд направлен на левую руку.

4. Поворот вправо на 190 градусов. Левая рука поворачивается ладонью вверх. Правая рука выносится вперед вдоль левого предплечья и разворачивается к центру круга. Рука на уровне кончика носа. Левая ладонь у правого локтя. Выполнять требования *ханьсюн бабэй*, опустить плечи и локти вниз, макушка головы тянется вверх. Взгляд направлен на правую руку.

Рис. 76

5. Равное количество повторов в обе стороны (рис. 76—77).

Рис. 77

Окончание движений (*шоу ши*). Движение выполняется на том месте круга, с которого оно начиналось.

5.1. Подшаг любой ногой, одновременно внутренняя рука выполняет блок локтем (*янь чжоу*), обе руки раскрываются через стороны вверх.

5.2. Руки опускаются через голову вниз. Колени выпрямляются. Взгляд направлен вперед.

Требования к движению и силы-цзинь

1. Требования к правильности выполнения движения в этой ладони очень жесткие, так как эта форма является «визитной карточкой» багуачжан. Внешний вид этой ладони сразу показывает даже небольшим знатокам ушу, что практикуется багуачжан. Эта ладонь — основа основ багуачжан и требуется очень старательно выполнять все требования, предъявляемые к ней.

2. В момент смены направления, когда руки разворачиваются напротив центра круга, нижняя рука должна находиться под предплечьем передней руки и выполнять протыкание-*чуань* вверх, а затем опускаться вниз. Открытие-подъем руки и опускание вниз должно осуществляться по дуговой траектории, образно говоря, рука должна «кататься по радуге». Обе руки в момент поднятия вверх должны содержать усилие ввинчивания (*цуань цзинь*), а в момент опускания — усилие пере-

ворачивания (*фань цзинь*). При выполнении движения вверх необходимо следить за требованием к корпусу (*ханьсюн бабэй*), а при опускании вниз — за расслаблением плеч и опусканием локтей вниз. При выполнении усилия ввинчивания вверх (*цуань*) необходимо дополнить его усилиями скручивания — оборачивания (*нин гуо*), при этом мизинец ладони необходимо чуть усилить внутрь, а большой палец немного повернуть наружу. При выполнении усилия переворачивания вниз (*фань*) необходимо дополнить его усилиями вращения — скручивания (*сюань нин*), при этом направить указательный и средние пальцы ладони вверх, а усилие вращения создавать подкручиванием мизинца и большого пальца.

3. Для того, чтобы найти правильное положение корпуса *ханьсюн бабэй*, между руками должно присутствовать усилие закрытия внутрь (*хэ цзинь*). Для того, чтобы найти правильное расслабление плеч и положение опущенного вниз локтя, в ладонях также должно содержаться усилие «поднятия — подбивания» вверх (*тяо цзинь*). Ладони также должны толкать вперед (*туй цзинь*). Последнее усилие возникает как результат частичного отклонения корпуса назад.

4. Движение рук во время смены направления можно выполнять, стоя на одном месте, как указано выше, можно также делать это движение и на шагах. При этом движение рук несколько замедляется, но ритм шага не изменяется, а завершение подъема — опускания рук с выполнением указанных усилий происходит на любое количество (до восьми) шагов.

5. В кулачных трактатах *цюаньпу* указано положение, касающееся локтя нижней руки: «Локоть задней руки сперва закрывает среднюю линию корпуса, затем ладонь и предплечье опускаются вниз, переворачиваясь до положения у локтя передней руки. Между руками возникает усилие закрытия — сжатия (*хэ бао ли*). Передняя рука и задняя рука в едином усилии становятся как одно целое».

Ошибки и их исправления

1. Локоть передней руки направлен наружу, локоть задней руки не закрывает среднюю линию корпуса.

Поворот локтя передней руки наружу приводит к поднятию плеча и локтя вверх. Кроме того, пальцы ладони отклоняются от вертикальной линии. *Хукоу* ладони должен быть направлен вверх, указательный и средний пальцы ладони должны занять строго вертикальное положение. Только при выполнении этих требований в ладони будет присутствовать не только усилие надавливания вперед (*туй ли*), но и усилие подбивания вверх (*тяо ли*). У женщин положение локтя задней руки должно быть естественным и опущенным вниз. При этом обе руки должны содержать усилие закрытия внутрь (*хэ бао ли*). Правильным является такое положение, при котором найдены все указанные усилия.

2. Движение поворота в центр круга руки выполняют не по дуге, а по прямой. Не хватает усилия скручивания – оборачивания (*нин гуо цзинь*).

При выполнении восьмой ладони *динши ба чжан* необходимо наличие усилий вкручивания (*цуань*) и переворачивания (*фань*) в обеих руках. Наличие этих усилий приводит к движению рук по дугообразной траектории. Предплечья должны содержать усилия скручивания и оборачивания (*нин гуо цзинь*). При подъеме рук вверх с ввинчиванием (*ци цуань*) предплечья должны содержать усилия скручивания и оборачивания, при опускании вниз и переворачивании (*ло фань*), предплечья также должны скручиваться и оборачиваться. Эти усилия достигаются за счет вращения ладоней. При повороте внутрь круга, руки сперва выполняют усилия скручивания — ввинчивания (*нин цуань*) вместе с вращением поясницы. Движение заканчивается опусканием рук вниз с усилием переворачивания (*ло фань*). Подъем рук связан с вдохом, опускание — с выдохом. Руки движутся по дуге.

3. Во время движения по кругу ладони не направлены в центр круга, а корпус наклонен вперед.

Если ладони не направлены в центр круга, то это означает недостаточную степень скручивания поясницы. Поясницу необходимо расслабить и скручивать до положения, при котором локоть передней руки и пятка задней ноги находятся в одной плоскости. Не стоит искать положение ладоней через скручивание

плеч, а не через скручивание поясницы. Таким образом невозможно найти указанные выше усилия. Если поиск усилий взять за основное, а тренировку поясницы вести регулярно, то постепенно удастся достичь правильного выполнения этого движения. Причина опускания корпуса вперед — отсутствие «натяжения» макушки головы и того, что таз не опущен вниз. Чтобы поддерживать корпус прямым, необходимо тянуть макушку вверх, а таз подбирать вниз (*шоу тун*). Последнее требование позволяет добиться устойчивости шага и более эффективного выполнения шага *цин бу*.

Применение и назначение

1. Ладонь *туймо чжан* наиболее известна в багуачжан и является «лицом» стиля. Во всех направлениях багуачжан существуют схожие положения ладони с небольшими отличиями. Что касается отличий, необходимо помнить, что «каждый цветок хорош по-своему», т. е. следовать принципу «пусть расцветают все цветы в саду багуачжан». Пусть один учитель говорит, что его движение правильно, я буду говорить, что мое правильно, но не надо утверждать, что у кого-то не верно, так как уровень мастерства (*гунфу*) это личное дело каждого и это его личные достижения. Пусть читатель сам анализирует и учится различать. На то и существуют глаза, чтобы видеть.

2. В ходе изучения этой ладони важно найти правильное положение тела в соответствии с указанными выше принципами. Найти правильное положение каждой части тела, правильные направления, углы, высоту. После этого необходимо выполнять столбовую работу (*чжан чжуан*). Во время стояния столбом необходимо наблюдать все усилия-*цзинь*, указанные выше и тщательно запомнить их. Только затем можно приступать к ходьбе по кругу с постоянной корректировкой положения тела и фиксацией правильного положения тела при ходьбе. Так постепенно и тренируется мастерство.

3. После установления правильного положения тела, длительной работы над ходьбой по кругу, необходимо основное внимание сосредоточить на ды-

хании. При этом надо ощутить опустошение в груди и наполнение живота. При условии неизменности положения тела надо начать поиск правильного расслабления тела *фан сун*, начиная с плеч и поясницы. Что такое *фан сун*? Об основных требованиях к *фан сун* мы говорили выше, а принципом поиска служит фраза: «Сила приходит из удобного положения тела». Тренировка этой ладони очень важна для понимания багуачжан и некоторые мастера ежедневно проходили до 10 км в течение многих лет, выполняя это упражнение.

4. Значимость практического применения этой ладони не так велика по сравнению с ее общим значением. Ее можно рассматривать, как подготовительную защитную стойку, при которой передняя рука защищает верх тела, а задняя рука — низ. При этом необходимо непрерывно двигаться, выискивая слабые места противника. Сделать себя неуловимым для движений соперника — это и есть скрытый смысл этой ладони.

5. Тренировка ушу подобна подъему в гору. Дорог наверх много и все они, рано или поздно, выведут на вершину, так как «все дороги ведут в Рим». Необходимо терпеть и стараться, и придет день, когда все получится. Длина этого пути и скорость подъема до вершины зависит от выбранного пути, правильного направления, квалифицированного учителя.

6. Тренировку в ушу можно сравнить со строительством фундамента для дома. Когда известно как строить, остальное в твоих руках и зависит только от самого себя. Кто хочет достичь настоящего мастерства, тот должен иметь надежный фундамент. Оценка любого мастера проводится по оценке его базы. А сама тренировка и работа делается не для учителя и не для других, а только для самого себя. По труду и награда.

7. Основное в наработке *динши ба чжан* — это тренировка шага *танни-бу*. Этот шаг очень важен для всей техники багуачжан и требует серьезной и вдумчивой проработки. Восемь позиций тела позволяют найти и прочувствовать работу всех частей тела, освоить основные требования, которые будут развиты в последующей технике.

梁式老八掌

Глава 8

Лян-ши Лаобачжан — восемь старых ладоней

Наиболее выдающимися учителями, которые в 60-е годы прошлого столетия исследовали и преподавали комплекс движений «Лаобачжан Лян Чжэнпу», являлись Го Гумин и Ли Цзымин. Представители нашего, четвертого, поколения изучали лаобачжан (восемь старых ладоней) в 70-е годы, а спустя десятилетие уже обучали своих учеников и последователей.

Непосредственно комплекс движений Лян Чжэнпу изучал у Дун Хайчуаня. Хотя Лян был поздним учеником Дун Хайчуаня, он успел несколько лет прозаниматься у него, прежде чем учителя не стало. Далее Лян продолжил изучать *багуа* у старших учеников Дун Хайчуаня и со временем у него сложился свой характерный багуачжан. Из-за влияния на Лян старших учеников Инь Фу и Чэн Тинхуа, в его направлении заметны характерные движения направлений Инь и Чэн. В то же время направление Лян впитало в себя техники и других стилей *багуа*. Стиль Лян как бы объединил в себе оба направления Инь Фу и Чэн Тинхуа. Сейчас направление Лян во многом представляет пекинский багуачжан.

Книга, которую я предлагаю вашему вниманию, является продолжением ряда публикаций по стилю Лян и призвана служить популяризации и распространению этого направления. В 1988 году на северо-востоке Китая в городе Чанчунь Цан Сюэфань (臧學範) провел работу по систематизации материалов по *лаобачжан* Ли Цзымина. Была выпущена книга, в которой были описаны движения, в основном совпадающие с первоначальными, однако некоторые моменты были различны. В 1993 году Ли Гунчэн (李功成) выпустил книгу «Багуачжан шэньгун мицзюе», (八卦掌神功秘訣) которая также содержала довольно точное описание движений *лаобачжан*. Однако там были даны лишь поверхностные объяснения движений и не было объяснений усилий-*цзинь* и боевого применения. Через два года после смерти Ли Цзымина с помощью господина Пэй Сижуна (裴錫榮) из Шанхая издательством «Жэньминь тиюй» была выпущена книга «Лянши багуачжан» (梁式八卦掌). Эта книга была закончена в 70-е годы самим Ли Цзымином и ее текст был у нас в качестве закрытых внутренних материалов.

Иллюстрации к книге были перерисованы с фотографий Ли Цзымина в пожилом возрасте, когда многие движения он не мог выполнить в полном объеме. Для начинающих изучать багуачжан эта книга очень трудна для разбора движений, так как они не получали устных наставлений. Очевидно, из-за качества иллюстраций трудности могут возникнуть и у продолжающих обучение. В последующем Ли Гунчэн и Чжан Цяньлян выпустили еще несколько книг, также содержащих информацию по багуачжан. Некоторые моменты техники, описанные в этих книгах отличались от того, что давал Ли Цзымин, однако, необходимо отметить, что оба этих автора внесли очень большой вклад в развитие и распространение багуачжан. С годами Лян-ши багуачжан стал известен и популярен не только в Китае, но и во многих странах мира, число людей изучающих это направление и сейчас продолжает расти. Именно для удовлетворения растущего интереса и более глубокого объяснения смысла этого комплекса движений, я и подготовил предложенный материал полностью базируясь на знаниях, полученных мною от учителя Ли Цзымина.

В процессе описания движений я в первую очередь указывал на первоначальную последовательность движений, которую получил от Ли Цзымина. Важно, чтобы читатель имел представление о первоначальном виде ладоней. В отличие от некоторых других авторов, я, допуская какие-либо изменения, немедленно отмечал это в своих объяснениях. Затем шло объяснение требований к движениям и используемых сил-*цзинь*. Далее был представлен анализ смысла каждого движения и его применения. Таким образом, ученик получает четкое представление о движении, способен найти правильные усилия и получить представление о применении этих движений на практике. Такое изложение материала, думаю, повышает интерес ученика к самой тренировке и достижению поставленных целей. В конце описания каждой ладони я добавил раздел, в котором отдельно проводится анализ смысла движения и его назначения, способа тренировки движения, особенностей и стиля исполнения движения.

В комплексе *лаобачжан* каждая ладонь имеет свое уникальное назначение и особые функции. Значение и функции ладоней раскрываются по разному для каждого из учеников, так как все рассматривают и понимают движения со своих личных позиций и точек зрения. Например, мой личный опыт занятий багуачжан. Несмотря на то, что я потратил много лет на тренировки, могу только сказать, что эта техника очень тонкая и бесконечно глубокая. И чем дольше я отрабатываю ее, тем больше понимаю, что мой уровень еще очень далек от совершенства и в степени мастерства и в том, как я подаю материал ученикам. Я также хочу, чтобы читатели получили знания о формах ладоней в первоначальном виде, таком, как они пришли от моего учителя Ли Цзымина. Я продолжаю учиться, в том числе и на своих ошибках, поэтому буду рад любым исправлениям и критике в свой адрес.

單換掌（穿掌）
Даньхуань чжан (чуань чжан)

Последовательность движений

1. Начальное положение — левосторонняя ладонь *туймо чжан* (восьмая ладонь *диниш ба чжан*).

2. Шаг *коу-бу* правой ногой. Длина шага не должна превышать положения, при котором колени нельзя свести вместе. Руки сохраняют положение *туймо чжан* неизменным. Взгляд направлен на левую ладонь. Положение *ху коу* левой ладони строго напротив центра круга.

3. Вес тела переносится на правую ногу. Поворот налево на 90 градусов лицом к первоначальному направлению движения. Полшага вперед левой ногой. Большая часть веса тела на правой ноге. Соотношение веса тела на ногах: 4 части на передней ноге, 6 частей на задней ноге. Левая рука движется влево в горизонтальной плоскости, ладонь поворачивается вовне. Центр ладони направлен вверх,

Рис. 78

Рис. 79

Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

пальцы направлены вперед на уровне плеч. Локоть несколько согнут и опущен вниз. Правая ладонь находится под левым локтем. Взгляд направлен на левую ладонь.

4. Шаг вперед правой ногой (*шан-бу*). Большая часть веса тела на левой ноге. Ноги немного согнуты, положение соответствует стойке *саньцишш* стиля синъицюань. Правая ладонь из-под левого локтя наносит удар вперед — *чуань чжан* на уровне кончика носа. Левая ладонь движется назад к положению у правого плеча. Пальцы ладони направлены вверх. Локоть левой руки находится перед грудью. Взгляд устремлен на правую руку.

5. Большой палец правой ладони отводится в сторону, все пальцы немного раскрываются между собой. Ладонь поворачивается вовнутрь. Центр ладони направлен наружу. *Ху коу* округлый. Кончики пальцев на уровне бровей. Локоть немного согнут. Левая ладонь находится у правого локтя. Поясница поворачивается вправо и приводит правую руку к положению напротив центра круга. Левая ладонь опускается к положению под правым локтем. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен на правую ладонь.

6. Шаг *танни-бу* с передней ноги, сохраняя положение правосторонней *туймо чжан*. Одинаковое количество повторов в обе стороны (рис. 78—82).

Требования к движениям и силы-цзинь

1. В момент опускания правой ступни на землю и выполнения шага *коу-бу*, носок стопы должен быть максимально повернут вовнутрь. Стопы образуют форму иероглифа 八. Поясница и руки находятся в равновесии между собой, позиция должна быть сильной, тело собрано в одно целое. При выполнении шага *коу-бу* корпус не двигается вперед до тех пор, пока стопа устойчиво не встанет на землю. Только после устойчивой постановки стопы на нее переносится вес тела и выполняется поворот корпуса.

2. В момент выполнения разворота с раскрытием руки наружу, обращать внимание на перенос центра тяжести тела. Сначала вес тела находится на стопе,

выполняющей *коу-бу*. После поворота вторая стопа выполняет подшаг вперед с обязательным использованием силы *цай-цзинь* (раздавливание) при опускании на землю. Положение ступней должно быть устойчивым. Поворот выполняется усилием поясницы, которая ведет руку на раскрытие (*бай*). Левая рука, выполняющая раскрытие, должна быть с опущенным плечом и локтем, тянущим вниз. В положении руки должны быть скрыты усилия протыкания вперед (*чуань*) и опускания — давления вниз (*чэн-цзинь*). Указанные силы проявляются через работу поясницы и опущенных вниз локтей. Усилие протыкания вперед (*чуань*) достигается за счет движения плеча вперед. При этом правая рука должна обязательно помогать левой выполнять указанные движения. Тело работает как одно целое.

3. Шаг вперед с ударом ладонью (*чуань чжан*). Удар выполняется вертикальной ладонью, ладонь и стопа находятся в одной плоскости. Пальцы ладони собраны вместе и немного согнуты внутрь, большой палец согнут к основанию мизинца. Центр ладони немного «вогнут» внутрь. Запястье прямое, пальцы ладони направлены строго вперед. Это стандартные требования к форме ладони. Движение протыкания (*чуань*) должно быть сильным и быстрым. При выпрямлении руки вперед, локоть на мгновение должен полностью распрямиться, чтобы этим вызвать естественное возвратное сокращение мышц, благодаря эластичности мускулатуры. После полного распрямления локоть сгибается в естественное положение. Усилие протыкания *чуань цзинь* начинается от скрученной поясницы, передается через плечи в локоть, а из локтя в ладонь. Плечо должно послать предплечье и локоть на распрямление вперед, при этом это движение надо связать с выбросом усилия-*цзинь* и выдохом.

4. Правая рука поворачивается в центр круга. Это движение необходимо выполнять, используя поясницу. Левая рука находится у правого локтя и содержит усилие, помогающее подталкивать правый локоть внутрь круга. Две руки работают как одна. Между собой руки содержат усилие закрытия (*хэбао ли*).

Перед началом движения правой руки в центр круга, необходимо, используя работу корпуса (*шэнь фа*), сделать маленькое движение из круга в соответствии с принципом: «чтобы двигаться налево, сначала двинься направо». После поворота к центру круга, нужно скрутить предплечья, опустить плечи и локти, пальцы ладоней смотрят вверх. В руках должны содержаться усилия закрытия (*хэбао ли*), подбивания вверх (*тяо цзинь*) и толчка вперед (*туй цзинь*). Эти усилия необходимо внимательно искать и нарабатывать.

5. В начале изучения движения его следует разложить на отдельные составляющие и отработать каждое в отдельности. Отрабатывать сначала медленно, затем в более быстром темпе. Со временем все движения необходимо выполнять как одно, положения тела не выделяются в отдельные, а связаны между собой, усилия-*цзинь* взаимно дополняют друг друга. В этом едином движении нет места для остановки, «если усилие-*цзинь* прервалось, мысль не прервалась, если мысль прервалась, усилие-*цзинь* связывает движение в одно». Усилие-*цзинь* и физическая сила (*ли*) уравновешены.

Назначение и применение

1. С точки зрения оценки движения в целом — это шаг *коу-бу*, поворот корпуса и удар ладонью (*чуань чжан*). Направление удара (протыкания) — глаза, брови противника. *Чуань чжан* — это основа техники багуачжан, которая применяется наиболее часто. *Чуань чжан* требует отдельной длительной наработки. Все движения ладоней в технике багуачжан всегда содержат *чуань цзинь*. *Чуань чжан* отрабатывается на месте в шагах вперед и назад и с партнером. Широко известна фраза «бойся трех подряд чуань чжан руками мастера».

2. Применение *чуань чжан* зависит от ситуации: можно сразу выполнить ударное движение, можно этим же движением сначала выполнить защиту, а потом удар. Ключом к правильному применению является правильное понимание принципа «непрерывного выполнения трех ударов». Если первый удар не попал в цель, за ним следуют второй и

третий. Очевидно, что правильное выполнение *чуань чжан* скрыто в шагах, без которых удар не настолько эффективен. В самом защитном движении должно содержаться нападение. Особенно хорош *чуань чжан* в случае прямого удара в голову. Одним движением происходит и защита от прямого удара и свой удар. Кроме того, выпрямленная ладонь всегда длиннее кулака и таким образом достигается столь важный выигрыш в дистанции. Но удар пальцами намного слабее, чем кулаком. Поэтому он подходит, в основном, для удара по глазам или носу. Для удара в эти части тела не требуется большого усилия. Однако точный удар в эти части очень эффективен.

3. Начиная с первого движения разворота внутрь круга и далее, необходимо очень внимательно искать применение и внутреннее содержание каждого движения. Каждое, даже самое маленькое движение, необходимо оценивать с точки зрения его реального применения. Например, при постепенном переносе центра тяжести на правую ногу, выполняющую шаг *коу-бу*, тело должно уклоняться, выполняя защитное движение. В шаге *коу-бу* скрыта возможность поворота корпуса и защитного движения рукой в горизонтальной плоскости (*бо цзинь*) с одновременным «надавливанием — повисанием» (*гуа цзинь*) на руке противника. Опускание плеч и локтя вниз приводит к возникновению усилия давления вниз (*я цзинь*), которое провоцирует руку противника на реакцию, и подготавливает удар *чуань чжан* правой рукой. Сказанное выше — это лишь пример разбора смысла фиксированного движения, что весьма далеко от реального применения. В реальном бою необходимо всегда двигаться в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Движение поворота рук в центр круга должно содержать в себе усилие «захвата — перетягивания» (*чжуа-люй-дай*). При движении рук в центр круга требуется использовать силу скручивания поясницы и оседания вниз на бедрах. Плечи и локоть опущены вниз, плечи движутся вслед за поясницей.

5. То «боевое применение» движений, о котором говорилось выше — это лишь слова на бумаге.

Реальность использования техники зависит только от самого ученика, его тяжелых и продолжительных тренировок. При этом из всего арсенала приемов отбирается один-два наиболее применимых и удобных для самого ученика, они многократно повторяются и «шлифуются». Необходимо «слиться сердцем в одно» с этими движениями, много раз использовать их в реальных схватках, набраться опыта поражений, постоянно улучшая эти движения. Только после этой кропотливой работы движения становятся личной техникой и только тогда можно говорить о настоящем применении (*юн фа*).

Особенности применения и исполнения

1. Комплекс движений *лаобачжан* присутствует во всех направлениях багуачжан. Также во всех стилях традиционно придерживаются общего названия «ладонь одиночного изменения» или «одиночная ладонь изменения». Эта ладонь является визитной карточкой каждого стиля, показывая его внешние характерные особенности. Несмотря на общее название, движения в разных стилях существенно отличаются. Во всех стилях багуачжан сохранены три первоначальные ладони: одиночная (*дань*), парная (*шуан*) и следования (*шунь*). Смысл этих ладоней практически одинаков, однако стиль выполнения различен. В направлении Лян первая ладонь — это *чуань чжан*. В старых книгах говорится: «рука и нога вместе заканчивают движение; задняя рука бьет вперед, а передняя возвращается назад, движение вперед и движение назад неотделимы друг от друга; удар быстр как стрела, сорвавшаяся с тетивы лука»; «при ударе-*чуань* ладонь движется, касаясь предплечья второй руки, изменения в заднем плече формируют силу в переднем плече; определив дистанцию, бей не колеблясь ни секунды, одним шагом подойдя вплотную к сопернику». Смысл этих фраз заключается в следующем: траекторию и скорость удара *чуань чжан* можно сравнить с летящей стрелой — движение быстрое и прямое. Удар складывается из одновременного движения рукой и шага и, что не менее важно, выхода вперед на максимально короткую дистанцию с противником.

2. Силы-*цзинь* и практическое применение *чуань чжан* практически полностью совпадают с аналогичным движением из направления Инь. В Лян несколько большее внимание уделяется опущенным вниз плечам и локтям. При этом плечи работают вперед-назад и через них в ладони проводится усилие всего тела (*чжэн-цзинь*). Во время выполнения удара вперед и заключительного поворота в центр круга, в стиле Лян делается больший акцент на том, что усилие всего тела должно достигать кончиков пальцев. Для этого больше внимания уделяется «скручиванию — сворачиванию» предплечий и ладоней, а также работе поясницы. Целью поиска отдельных усилий всегда является наработка единого усилия всего тела (*чжэн-цзинь*). В каждом движении всегда должно содержаться *чжэн-цзинь*. Если это усилие не найдено, то все силы-*цзинь* будут неэффективны и их наработка не принесет никакой реальной пользы. Как этого добиться? В первую очередь особой работой сознания. Начать можно с использования специального мыслеобраза «ввинчивания — вкручивания пальцев вверх». Большой палец ладони отведен в сторону, скручиванием ладони внутрь добиваемся того, что указательный и средний пальцы «вдавливаются» вверх. Ладонь из вертикальной (*ли*) принимает форму дракона (*лун*). Пальцы выполняют захват предплечья противника и тянут внутрь круга. Работает поясница, которая двигает плечи, а плечи «ведут» локти, которые, в свою очередь, передают усилия ладони. Необходимо осесть на бедра, свернуть поясницу, в передней стопе обязательно присутствие усилия давления вниз (*цай*). Постепенно все части тела включаются в работу и энергия тела собирается в одно целое. О тренировке такого усилия, при котором все силы-*цзинь* собираются в одну внутри тела (*нэй хань цзинь*), очень важно помнить при занятиях багуачжан. Наличие этого усилия и является одной из главных отличительных особенностей багуачжан.

3. Удар *чуань чжан* и движение поворота в центр круга повторяются практически во всех ладонях и часто используются в более сложных комплексах.

Это движение требует очень хорошей наработки и исполнения без малейших изъянов. Маленькая ошибка в самом начале пути может привести к большим проблемам в конце.

4. Несмотря на то что эта ладонь очень проста технически — поворот, шаг с ударом и опять поворот, она является одной из главных при построении последующей техники в багуачжан. Необходимо очень внимательно искать и отслеживать траекторию каждого движения, углы, усилия, правильность положений тела, содержание и применение каждого отдельного движения. Необходимо «слиться с этим движением всей сущностью». Правильная тренировка этой ладони откроет дорогу к эффективной работе над всей последующей техникой. Эту ладонь надо тренировать очень много, потратив определенное время на базовую подготовку и закладку основы. Освоение этой ладони является главным для успеха последующего обучения.

双换掌（盖手掌）
Шуань хуань чжан (гай шоу чжан)

Последовательность движений

1. Движение по кругу шагом *танни-бу*. Правая *туймо чжан*.

2. Правая нога впереди, правая ладонь поворачивается вверх, правая рука движется влево, локоть немного согнут. Блок правым локтем (*янь чжоу*), ладонь на уровне уха. Левая рука поднимается перед собой, ладонь направлена вперед-вниз. Взгляд направлен на правую ладонь.

3. Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*), левый локоть поднимается до уровня плеча, левая ладонь поворачивается внутрь, большой палец направлен вниз, остальные пальцы — вправо, центр ладони направлен вперед. Левая рука выпрямляется вперед над правой рукой на уровне плеча. Правая ладонь возвращается к внешней стороне правого бедра, пальцы ладони

устремлены вниз. Взгляд вперед по направлению к левой ладони.

4. Вес тела переносится на левую ногу. Правая нога поднимается с согнутым коленом и наносит удар вперед пяткой на уровне плеч (*дэн туй*). Носок стопы на себя. Левая нога немного согнута в колене, стоит устойчиво. Левая ладонь опускается перед собой до положения у правой подмышки, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь разворачивается назад, правый локоть поднимается вверх, ладонь проходит над головой и наносит удар вперед-вниз. Большой палец правой ладони направлен вниз, центр ладони — вперед. Взгляд по направлению правой руки.

5. Отшаг назад левой ногой, позиция *мабу* лицом к центру круга. Руки перекрещиваются перед грудью и разводятся в стороны (*ляо*). Центры ладоней направлены назад. Ребра ладоней подняты вверх. Локти немного согнуты, ладони ниже уровня плеч. Взгляд направлен на правую ладонь.

6. Корпус немного поворачивается вправо, большая часть веса тела на левой ноге. Правая стопа выпрямляется. Правая ладонь поворачивается наружу центром ладони вверх. Пальцы ладони направлены вперед. Правая рука на уровне кончика носа. Левая рука возвращатся к правой подмышке, центр правой ладони направлен вправо. Взгляд устремлен на правую ладонь.

Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*). Носок левой стопы касается земли перед правой стопой. Левая рука наносит удар *чуань чжан* на уровне кончика носа, правая рука возвращается к внутренней стороне правого плеча. Пальцы правой ладони направлены вверх.

7. Вес тела переносится на левую ногу, поворот вправо на 180 градусов. Шаг *бай-бу* правой ногой. Вес тела посередине. Большой палец ладони отводится в сторону, ладонь поворачивается наружу. Ладонь над головой, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь перед собой у левой стороны груди, центр ладони опущен вниз. Взгляд направлен вперед.

8. Шаг *коу-бу* левой ногой. Левая рука через голову опускается перед собой вперед-вниз. Центр

Рис. 83

Рис. 84

Рис. 85

Рис. 86

Рис. 87

Рис. 88

Рис. 89

Рис. 90

Рис. 100

Рис. 101

Рис. 102

левой ладони направлен вперед-вниз. Пальцы обращены вправо. Правая ладонь опускается к правому бедру. Центр ладони направлен назад. Взгляд устремлен на левую ладонь.

9. Поворот направо на 180 градусов. Правая стопа выпрямляется. Шаг вперед правой ногой (*шан-бу*). Подшаг левой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Правая рука выпрямляется вперед-вверх на уровне плеча. Локоть правой руки немного согнут. Левая рука с усилием опускается назад-вниз, центр ладони опущен вниз. Взгляд направлен на правую руку.

10. Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*). Удар левой рукой *чуань чжан* на уровне кончика носа. Правая ладонь возвращается к левому плечу. Пальцы ладони направлены вверх. Взгляд устремлен на левую руку.

11. Руки поворачиваются в центр круга (аналогично движению в первой ладони), шаг по кругу *танни-бу* (рис. 83—103*).

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Во время удара рукой сверху (*гай чжан*) и ногой (*дэн туй*) необходимо скоординировать работу рук и ног. Руки и ноги должны работать как одно целое. Источник движения руки находится в пояснице. Движения накрывания — давления вниз (*гай я*) и разворота назад должны быть слитными и непрерывными. Сила-*цзинь* должна быть скрыта внутри движения поворота. В каждом отдельном маленьком движении должно присутствовать ощущение силы (*ань цзинь*).

2. При выполнении «поднятия — подбивания» руками в стороны (*ляо чжан*) необходимо скоординировать движения вверх и вниз. Перед самим движением руки скрещиваются перед грудью с закрытием (*хэ*), грудь закрыта, предплечья скручены, плечи закрыты внутрь, живот втянут. Внутри такого положения тела должна содержаться сила-*цзинь*. При выполнении *ляо чжан* грудь раскрывается, поясница выпрямляется, надо осесть вниз на бедрах, плечи

**Здесь и далее сохранена авторская нумерация рисунков.*

опущены и закрыты внутрь. Ладони не поднимаются выше уровня плеч. После выполнения *ляо чжан* корпус должен занять устойчивую сильную позицию. Правильная позиция — это положение, при котором тело содержит силу-*цзинь*. При наработке все три движения этой ладони необходимо выполнять слитно на один счет.

3. Разворот и шаг с ударом ладонью (*чуань чжан*) необходимо выполнять слитно в одно движение. Шаг *бай-бу* правой ногой необходимо делать одновременно с вращением правой ладони, шаг *коу-бу* левой ногой необходимо согласовать с выполнением *чуань чжан* левой рукой. В шаге *коу-бу* должен быть заложен поворот корпуса, «не сделаешь коу-бу — не оглянешься назад». В багуачжан, если выполняется *коу-бу,* то это означает, что за этим следует поворот корпуса. При многих ударах вперед, ноги в багуачжан работают *бай-* или *коу-бу*, т. е. в прямых ударах уже заложен поворот корпуса в сторону. Это и есть одна из наиболее заметных особенностей техники багуачжан. Поэтому при шаге *коу-бу* обязательным условием является поворот и, наоборот, поворот корпуса требует выполнения *коу-бу*. Эта характерная особенность стиля, так же, например, как в стиле *чоцзяо*: «если противник повернулся к тебе задом — жди удара ногой».

4. Удар ладонью с поворотом корпуса (*чжуан шэнь гай чжан*) выполняется по направлению вперед-вниз. При выполнении шага *коу-бу* в ладони проявляется усилие надавливания вниз (*я цзинь*). Перед надавливанием ладонью локоть необходимо опустить вниз, ладонь левой руки находится не выше макушки. Давление вниз ладонью выполняется за счет переноса центра тяжести тела. Выпрямившаяся рука давит вниз. Для правильного выполнения этого движения основным является работа тела (*шэнь фа*). Правая и левая рука следуют друг за другом, движения связаны между собой. Основным ударным движением является движение левой рукой. Правую руку надо рассматривать как источник усиления движения для левой ладони. Усиление должно быть максимальным, т. к. если вторая рука не работает, то

движение будет пустым. Этот принцип взаимодействия и взаимной помощи — усиления работы рук очень простой и эффективный. Он должен применяться для любого движения в багуачжан.

5. Поворот корпуса и толчок ладонью вперед. Движения рук и ног должны быть связаны между собой. «Руки и ноги работают как одно целое», где «целое» означает цельное усилие (*чжэн-цзинь*), которое в применении сталкивает руки противника. При ударе левой рукой, локоть должен касаться ребер. Ладонь сперва переворачивается вверх, затем стопы и поясница вместе ведут тело вперед, а сила-*цзинь* проходит через опущенное плечо и локоть. Только таким образом можно использовать максимальное усилие всего тела, а не отдельные силы-*цзинь* каких-либо его отдельных частей. Если используется сила только одной какой-либо части тела, движения не сливаются в одно, шаги и движения рук не следуют друг из друга, а такое движение уже является неверным. Указанные принципы можно использовать для самостоятельного контроля над движениями — если движение полностью соответствует принципам, то оно верное. Неправильное движение необходимо максимально быстро исправить, а не продолжать упорствовать и искать в нем «правильные» силы-*цзинь*. Только так можно достичь прогресса и добиться реальной применимости всей техники.

6. Шаг вперед с ударом ладонью (*чуань чжан*). Движение руками и шаг должны заканчиваться одновременно. В момент выполнения *чуань чжан* в передней стопе в момент опускания на землю должно образоваться усилие «давления — раздавливания», направленное вниз (*цай цзинь*). Скручиванием поясницы посылаем плечи вперед. Плечо выносит руку вперед. При этом правая рука помогает противоположным усилием назад для выброса силы вперед. При тренировке необходимо внимательно искать связь между поясницей и плечами, ладонями и стопами. Тренировать движения надо в строгом соответствии с указанными выше принципами багуачжан, внимательно наблюдать и осознавать каждое движение.

Назначение и применение движений

1. При выполнении первого движения левой рукой из центра круга в сторону, удар-*цюе* в горизонтальной плоскости, перед которым выполняется блок ладонью (*гай чжан*). Удар направлен в шею противника. Вторая рука прикрывает корпус. Эффективность выполнения этого движения во многом зависит от ситуации. Если есть возможность нанести этот удар, то он очень эффективен.

2. Хлопок стопой по ладони — это движение для наработки удара ногой. Хлопок выполняется только при тренировке. При применении рука наносит обманный удар в лицо, отвлекая внимание, а нога бьет вниз — в пах, живот или колено.

3. «Поднятие — подбивание» руками (*ляо да*) можно рассматривать и как удар снизу и как движение, раскрывающее руки противника. В случае удара — это удар в пах с короткой дистанции, в случае защиты — это нижний блок предплечьем в сторону-вверх. Выбор конкретного варианта применения этого движения зависит от ситуации.

4. Шаг вперед с ударом ладонью (*чуань чжан*). Независимо от результата предыдущего движения выполняется шаг вперед и удар пальцами ладони в направлении глаз противника. Перед тем, как левая рука готовится выполнить протыкающее движение, правая кисть должна выполнить блокирующее движение накрытия — давления на руку противника. Смысл этого движения: освободить пространство для удара левой ладонью, подготовить место для удара.

5. Удар ладонью (*гай чжан*) с разворотом. Это один из ударов, выполняемых с разворотом корпуса. Сперва движется взгляд — надо обернуться назад. Сначала мысль — потом движение. Именно поэтому, в выполнении предыдущего движения (шаг и удар ладонью) уже используется шаг *коу-бу*, скрывающий в себе разворот и позволяющий быстро выполнить поворот. В следующем движении накрывающей ладони должны содержаться защита от прямого удара и нападение ударом вперед в лицо или в грудь. Чтобы удар вперед был эффективным (сильным), надо «сесть на бедра» и вытянуть макушку головы вверх.

Усилие направлено сперва вниз, а затем вперед. Так легко сместить центр тяжести у противника. Однако вышеописанное применение движения — это мое личное понимание этого движения. Как я указывал выше, у каждого возникает свое личное понимание, исходящее из личного опыта применения.

6. Разворот и удар вперед. Толчок снизу вверх является и защитным движением и атакой одновременно. Рука перекрывает среднюю линию корпуса. В случае прямого удара соперника, задача этой руки сбить руки противника и ударить в грудь. При этом после толчка вверх (*туй*) может выполняться удар *чуань чжан* этой же рукой (если удар противника направлен в голову). Главное, чтобы в процессе движения руки снизу вверх произошло отклонение руки противника от цели — это и есть защитный смысл движения. Конкретное применение этого движения целиком зависит от ситуации. Не стоит использовать его по одной, раз и навсегда утвержденной, схеме.

7. Шаг вперед с ударом ладонью *чуань чжан* можно рассматривать как продолжение предыдущего удара. Независимо от достигнутых результатов надо двигаться вперед с ударом — протыканием ладонью, направленным в нос или глаза противника. Разворот корпуса и рук в центр круга объяснен выше.

Особенности применения и исполнения

1. Какие навыки предполагается освоить, практикуя эти движения? Какое место эта ладонь занимает среди других? Каковы особенности применения этой ладони? На что необходимо обращать внимание, демонстрируя (*бяо янь*) эти движения?

2. Данная ладонь называется «ладонь парного изменения» или «ладонь парной смены». Как же именно происходит это «парное изменение»? Что значит само слово «парное изменение»? В тематической литературе не обсуждаются эти вопросы. Я полагаю, что буквальное значение «изменение ладоней» — это «поменять ладони местами» вперед-назад, вправо-влево. *Даньхуань чжан* («ладонь одиночной смены») — это смена одной ладони на другую, левая меняется на правую и наоборот. Парное изменение — это смена обеих

ладоней. Каким образом? Во всех стилях эта ладонь содержит накрывающее движение (*гай*) и разворот корпуса. В стиле Лян накрывающее усилие является основным. В процессе выполнения движением *гай чжан* начинается и завершается смена ладоней, что и является их общей чертой. Эта ладонь занимает очень важное положение среди других в комплексе *лаобачжан*, т. к. является базой для наработки шагов и дает первоначальное представление о применении.

3. С точки зрения применения этого движения, назвать его *гай чжан* («накрывающая ладонь») было бы правильнее. Ли Цзымин, объясняя первое движение в этой ладони, просто опускал руку вперед перед собой одновременно с ударом ноги, а Го Гумин делал это движение интересней, проводя смену рук и накрывающее движение сверху из-за головы. Основным же в этой ладони является движение *гай чжан* с разворотом корпуса назад, где необходимо скоординировать усилия рук с шагами *бай-* и *коубу*. В этой ладони большое количество отдельных движений и основная задача — это связать их между собой. Способность связывать отдельные движения в одно целое во многом говорит об уровне его мастерства. Направление силы *гай-цзинь* — из-за головы вперед-вниз, рука полукруглая, макушка головы тянется вверх.

4. Все движения надо выполнять как одно без остановки, «не растрачивая единое усилие тела». Первое движение можно выполнять с хлопком или без хлопка по ноге на 3, 4 или 5 шагов. Ключевым является слаженное движение руки и ноги. Перед следующим движением нужно собрать усилие (*сю ли*). Для этого необходимо сначала закрыться (*хэ*), а потом раскрыться (*кай*). При выполнении следующего движения надо сделать небольшое блокирующее движение ладонью, за счет опускания плеч и локтя вниз. Движения поворота корпуса должны следовать за шагами и быть слитыми в одно. Силы-*цзинь* в этот момент также сливаются в одно целое, а не разделяются на отдельные (образ движения: течение полноводной реки). При этом важно соблюдать требуемые углы между конечностями и правильную постановку ног. При демонстрации

(*бяо янь*) этой ладони, движения разворота корпуса необходимо выделить ускорением, движения собирания усилия (*сю ли*) — замедлением, выброс усилия (*фа ли*) должен происходить естественно, без надуманности. Каждое отдельно взятое движение должно выполняться безупречно с точки зрения верных углов, направления, места приложения усилия, высоты и пр.

В движении должен присутствовать особый ритм, у каждого свой собственный и рождающийся из особенностей личности и характера ученика. В результате многократных повторов у каждого должен выработаться свой неповторимый стиль выполнения этой ладони.

背身掌（转身掌）
Бэй шэнь чжан (чжуань шэнь чжан)

Последовательность движений

1. Левосторонняя *туймо чжан.*

2. Левая нога впереди, шаг *бай-бу* правой ногой. Стопы образуют обратную форму иероглифа 八. Ноги согнуты, большая часть веса тела расположена на левой ноге. Руки остаются в первоначальном положении. Взгляд направлен на левую ладонь.

2. Вес тела переносится на правую ногу, шаг *коу-бу* правой ногой. Поворот вправо на 180 градусов. Блок левой ладонью в горизонтальной плоскости движением до правого плеча. Центр ладони направлен вправо. Вес тела переносится на левую ногу. Носок правой стопы касается земли. Правая ладонь слева от ребер. Взгляд направлен на левую ладонь.

3. Вес тела на левой ноге, поворот направо на 180 градусов. Правая ладонь поворачивается вперед-вправо из-под левой руки. Локти обеих рук опущены вниз и касаются ребер. Запястья рук пересекаются перед собой, центры ладоней направлены вперед на уровне груди. Взгляд по направлению рук.

4. Шаг правой ногой вперед (*цзинь бу*), подшаг левой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Обе руки распрямляются вперед на уровне груди. Запястья рук перекрещены между собой. Центры ладоней направлены вперед. Движением поясницы послать плечи вперед. Взгляд по направлению ладоней. Ладони направлены по линии окружности.

Рис. 104

5. Шаг *бай-бу* правой ногой на месте. Шаг *коу-бу* левой ногой. Обе ладони возвращаются к животу, центры ладоней направлены вниз. Поворот направо на 270 градусов лицом к центру круга. Взгляд направлен вперед через центр круга.

Рис. 105

6. Шаг правой ногой в правую сторону (*хэн куа бу*), позиция *мабу*. Обе руки выпрямляются вперед-вверх до уровня подбородка. Запястья рук вместе. Взгляд направлен по направлению рук.

Рис. 106

7. Шаг *бай-бу* правой ногой на месте, шаг *коу-бу* левой ногой, вес тела на левой ноге. Поворот вправо на 270 градусов. Руки перекрещиваются у живота, правая рука внутри, левая снаружи. Центры ладоней направлены вниз. Выполнять требование *ханьсюн бабэй*, опустить плечи и немного втянуть живот. Лицо обращено к центру круга. Взгляд направлен на руки.

Рис. 107

8. Шаг назад-вправо правой ногой (*туй бу*), позиция *мабу*. Руки разводятся в стороны. Центры ладоней направлены вниз. Пальцы ладоней друг против друга на уровне бедер. Взгляд устремлен на правую ладонь.

9. Подшаг левой ногой к правой, вес тела на правой ноге. Левая рука выполняет защитное движение локтем *янь чжоу*, центр ладони направлен вверх, пальцы на уровне кончика носа. Правая рука опускается на поясницу. Центр ладони направлен к себе. Взгляд устремлен на левую руку.

Рис. 108

10. Шаг в сторону левой ногой (*куа бу*), вес тела переносится на левую ногу. Носок правой стопы касается земли у внутренней стороны левой стопы. Правая рука выполняет защитное движение локтем *янь чжоу*. Левая рука опускается вниз, взгляд направлен на правую руку.

Рис. 109

11. Шаг в сторону правой ногой (*куа бу*), вес переносится на правую ногу, носок левой стопы касается

Рис. 110

Рис. 111

Рис. 112

Рис. 113

Рис. 114

Рис. 115

земли у внутренней стороны правой стопы. Защитное движение левой рукой — *янь чжоу*. Взгляд направлен на левую руку.

12. Шаг влево левой ногой (*шан-бу*). Стопа ставится на линию окружности. Левая рука продолжает выполнять защитное движение и выпрямляется через низ вперед-вверх (*ляо чжан*). Ребро ладони направлено вверх. Правая рука у поясницы. Взгляд устремлен на левую руку.

13. Шаг вперед правой ногой (*шан-бу*), подшаг левой ногой. Вес тела на левой ноге. Удар правой рукой вперед *чуань чжан* на уровне бровей. Левая рука возвращается к положению у правого плеча, пальцы ладони направлены вверх. Взгляд обращен на правую руку.

14. Ноги неподвижны, руки поворачиваются в центр круга. Положение *туймо чжан (рис. 104—123)*.

Требования к движениям и силы-цзинь

1. В первом движении (толчок ладонью с поворотом корпуса) шаги *бай* и *коу* выполняются без паузы между ними. Поворот выполняется на 360 градусов. При повороте сохранять корпус вертикальным, голова не опускается вниз. Только такое положение позволит выполнить разворот на большой скорости. Первое защитное движение левой рукой (*лань*) необходимо делать слитно с разворотом корпуса вправо (защитные движения, выполняемые внутрь, называют *лань*, наружу — *бань*). Движение левой рукой вместе с поворотом, переходит в движение правой рукой (*бань*), которое выполняется из-под левой руки. Руки перекрещиваются и переворачиваются (*фань*), при этом необходимо «давить» локтями вниз (*я цзинь*). Движения толчка вперед (*туань чжан*) и шаг вперед правой ногой требуется выполнять одновременно. Выброс силы-*цзинь* выполняется поясницей через плечи с одновременным шагом вперед.

2. Движение разворота лицом к центру круга (*бай юань сянь го*) обязательно выполнять четко и быстро. Толчок руками вверх необходимо связать с приседанием вниз. В конечном положении запястья касаются друг друга, локти сведены внутрь, пле-

чи опущены и вынесены вперед, поясница немного отведена назад (растягиваем поясницу, «садимся на бедра»). Ключевым является координация движений поясницы, плеч и локтей.

3. Последующее вращение корпуса с давлением руками в стороны выполняется также в одно движение, без остановок. При этом силу-*цзинь* сначала нужно правильно собрать (*сю ли*), затем выполнить выброс усилия (*фа ли*). Движение аналогично свертыванию пружины, которая резко разворачивается после полного скручивания. В процессе наработки движения необходимо внимательно наблюдать за работой тела и усилиями. Это означает, что нельзя только следить за работой и положением передней руки, надо обращать внимание и на заднюю руку, ее положение, углы и усилия. Требуется проанализировать работу всего тела, скоординировать работу его отдельных частей. Правда ли присутствует и правильно ли найдено усилие-*цзинь*? Правильна ли траектория движения? Постоянный самоконтроль над правильностью выполнения движений — это единственный путь для настоящего обучения багуачжан. Учитель может подсказать, но сделать может только сам ученик.

4. Три защитных движения локтем (*янь чжоу*). Все три движения надо связать в одно непрерывное мягкое движение. В мягкости выполнения движения должна содержаться наполненность усилием (*хань ли*). Ладони должны быть согласованы (взаимно усиливать друг друга) со стопами, локти, в свою очередь, с коленями, плечи с бедрами. Поясница полностью расслаблена и подвижна. При выполнении защитного движения локтем, локоть должен заходить за среднюю линию корпуса. Руки двигаются скоординировано, помогая друг другу. Усилия согласованности работы тела (три внешних соединения — *вай сань хэ,* ладонь-стопа, локоть-колено, плечо-бедро) должны быть мягкими и свободными. После освоения внешних требований необходимо переходить к внутренней работе (*нэй гун*) над движениями, которая включает в себя поиск соединения *цзин* (формообразующая эссенция), работы сознания (духа-

Рис. 116

Рис. 117

Рис. 118

Рис. 119

Рис. 120

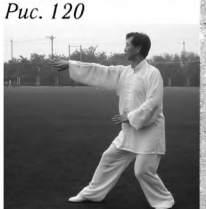

Рис. 121

Рис. 122

Рис. 123

шэнь) и внутренней энергии *ци*. Это и есть так называемые три внутренние соединения *цзин-ци-шэнь* (*нэй сань хэ*).

5. Удар ладонью (*ляо чжан*) и шаг вперед с ударом *чуань чжан* — наиболее часто используемое движение во всех направлениях багуачжан. Поэтому требования к выполнению этого движения (положения тела, траектория, усилия) очень жесткие. В ходе обучения необходимо сначала пройти этап «правильной формы» (*син чжэн*), где слово «правильная» означает не только выполненную в соответствии с внешними требованиями позицию, но и положение или движение в котором приятно, «комфортно» находиться. Следующим этапом должно стать формирование «правильной силы-*цзинь*». Шаг вперед необходимо скоординировать с движением рук. Руки и ноги должны работать вместе, тогда низ тела придет в гармонию с верхом тела, и тело сможет работать как одно целое.

Назначение и применение

1. Первое движение в этой ладони (толчок ладонями) – это атакующее движение, выполняемое после разворота корпуса. Применение у него одинаково с фронтальным применением этого движения, т. е. без разворота. Основным для правильного выполнения этого движения является поиск эффективного усилия для «отталкивания — раскрытия» (*бо кай*) рук противника и для «фиксации — давления» на руки вниз (*я чжу*). Для действенного выполнения толчка руками вперед необходимо приблизиться вплотную к противнику. Для этого нужно или зашагнуть внутрь области ног противника (*чжун мэнь*) или обойти переднюю ногу с внешней стороны. Такой вход должен привести к тому, что противник начнет отклоняться назад — это и есть время для выполнения эффективного толчка вперед обеими руками. Этот вход необходимо выполнять активно и решительно, инициатива этого движения должна быть на своей стороне, так как хороший противник не допустит такого входа просто так. Чтобы результативно применять это движение существует только один способ — многократ-

но его тренировать, пробовать с партнером. Только после этой работы движение приобретет свой смысл в боевом применении.

2. Направление следующего удара двумя руками в подбородок противника. При выполнении этого движения, корпус направлен в центр круга. При реальном использовании этого движения, необходимо ориентироваться по ситуации и перемещению противника. При выполнении этого движения надо помнить о скрытом ударе коленом в пах противника. При этом руки и колено бьют одновременно, «верх пустой, низ наполненный», т. е. усилие исходит из стоп. Во время поиска усилия возможен вариант с возвращением рук к курпусу для замаха и последующим ударом снизу-вверх.

3. Разворот корпуса, положение *мабу,* раскрытие с давлением вниз рук в стороны. Это движение можно выполнять вперед-назад, влево-вправо, с поворотом и без, а также на отшаге назад. В багуачжан это движение используется для поиска усилия всего тела как одного целого, «цельной силы» (*чжэнцзинь*). Применение движения можно объяснить, как блокирование руки с разворотом, затем раскрытие рук в сторону с опусканием вниз и давлением в область живота или бедра противника. Для правильного выполнения необходимо «сесть на бедра» (подать поясницу вперед), расслабить и опустить плечи. При этом, раскрывая руки в стороны, нужно искать усилие «обрушивания — раскрытия» в сторону (*ца цзинь*), при котором руки и корпус связаны в одно целое и как бы падают (обрушиваются) с высоты в сторону-вниз.

4. «Прикрывающий локоть» *янь чжоу* — это защитное движение. Выполняется вместе с отшагиванием в сторону. Необходимо следовать направлению усилия противника, а не встречать жестко его руку. Надо «поймать» направление его усилия и отклонить в сторону от себя. Это движение применяется как на шагах в сторону, так и на отшаге назад. В момент реального применения движение должно быть коротким и быстрым, во время тренировки локоть движется по широкой окружности перед собой.

Максимальный большой круг используется для поиска правильного усилия. Маленький круг позволяет сделать движение быстро, а его защитные свойства будут эффективны.

5. «Преграждающий локоть» *янь чжоу,* «подбивание» *ляо чжан* и «протыкающий» удар ладонью *чуань чжан* — это связка защитных и нападающих движений. Если противник бьет прямым ударом в голову, мой левый локоть блокирует удар (*янь чжоу*) и уводит его руку в сторону. Если дистанция короткая, то та же рука после блока продолжает движение ударом в пах (*ляо*). Если дистанция большая, то следующее движение «подбивание» (*ляо*) используется для контроля дистанции, как, например, при его втором прямом ударе, моя левая рука может продолжить движение «преграждающего локтя» (*янь чжоу*) в обе стороны. Если это усилие вправо — это будет защитный блок (*лань*), если влево — защитный блок влево (*бань*). Независимо от результата защитного движения (удалось или нет сбить или контролировать удар противника), моя правая рука наносит протыкающий удар ладонью. Если противник делает шаги вперед, мне надо отступить, если противник отступает — я могу сделать шаг вперед и выполнить протыкающий удар, используя пальцы правой ладони. Удар наносится в глаза или нос. Применение *чуань чжан* подробно объяснено в описании первой ладони.

6. Если говорить в общем о назначении третьей ладони, то она, в основном, нарабатывает шаги *бай-* и *коу-бу* и развороты корпуса. Толчок с разворота (*чжуань шэнь чжуан чжан*) — это основное в технике атаки, блок локтем (*янь чжоу*) — основная защитная техника. Во время исполнения комплекса движений (*таолу*), необходимо искусственно повышать свой боевой настрой, «вскармливать боевое сознание». Такая постоянная работа сознания является необходимым условием для окончательного формирования найденных усилий-*цзинь*. В старых трактатах пишут: «Отрабатывать комплексы в одиночку надо так, как будто перед тобой реальный противник; в бою надо двигаться так, как будто вокруг

никого нет». Драгоценный опыт старших поколений мастеров необходимо глубоко осознать и использовать в своих тренировках.

Особенности применения и исполнения

1. Название третьей ладони — «бэйшэнь чжан». Что именно означает «бэй шэнь» (背身)? Я полагаю, что эта ладонь предлагает рассмотреть нападение на вас сзади и способ защиты от него. Багуачжан широко использует шаги *бай-коу* и развороты корпуса. Если наблюдать за направлением движений стоп, практикующего багуачжан, можно с уверенностью сказать, что и поворот корпуса будет выполнен в эту же сторону. Если носок стопы направлен наружу, корпус повернется наружу, если носок смотрит внутрь — будет поворот внутрь. Естественный способ быстро развернуться — это сделать *бай* или *коу* шаг. Первоначальную фразу «не сделаешь шаг коу-бу — не сможешь оглянуться назад» можно даже изменить на «чтобы оглянуться назад, необходимо сделать коу-бу». Шаги *бай-коу* — это внешняя характерная особенность багуачжан, и одновременно, сильное место этой системы.

2. Основным движением в третьей ладони является движение *чжуан шэн туань чжуан* (толчок руками с поворотом). При выполнении этого движения запястья обеих рук сводятся вместе и направляются в грудь противника. Если усилие направлено вверх, то такое движение называют «бай юань сянь го», если вперед — «туань чжуан». Иероглиф «чжуан» означает «внезапное, яростное столкновение». *Туань чжуан* — это движение, при котором обе руки образуют одно целое и «этим целым» происходит столкновение с противником. Это движение — толчок и удар одновременно. В системе багуачжан оно и получило название «туань чжуан».

3. Другая особенность третьей ладони — это движения вращений наружу от центра круга. Все остальные ладони используют вращение внутрь. В этой ладони все три поворота корпуса направлены от центра круга. Все повороты начинаются с шага внешней стопой наружу, который продолжается затем шагом *коу-*

бу внутренней стопой. Два этих последовательных шага и позволяют развернуться на 360 градусов. При этом движение поворота быстрое и подвижное. Для увеличения скорости поворота нужно найти правильную амплитуду движения и место постановки стоп. При этом корпус остается прямым, голова не опущена вниз, поясница не прогибается. Только сохранение оси вращения вертикальной позволит делать движение поворота быстрым и сильным. В ходе тренировки этого движения, поворот выполняется на 360 градусов, при применении — на 180 градусов. Поворот на 360 градусов используется для увеличения сложности. Два последующих поворота с выполнением подбивания вверх (*бай юань сянь го*) и толчка руками в стороны (*та чжан*) направлены в центр круга. Каждое из этих трех движений должно выполняться с выбросом усилия (*фа ли*). Перед выбросом усилия необходимо собрать силу (*сю ли*). Движение собирания усилия необходимо выполнить в полном объеме, чтобы выброс был максимальным. Последующие блоки локтями (*янь чжоу*) выполняются с расслабленной поясницей и плечами. Обращайте внимание на траекторию движения локтей. Во время отработки движения можно делать по большой траектории, искать правильное расслабление (*фан сун*). Крайне важным является слаженность движений рук и ног, т. е. верха и низа.

4. Основным в применении этой ладони является первое движение — толчок руками с поворотом (*туань чжуан*). Эта ладонь содержит четыре основных движений руками — *туань чжуан, бай юань сянь го, та чжан* и *янь чжоу*. Перемещения характеризуются шагом передней ногой *бай-бу* и последующим шагом *коу-бу*. Техники шагов в других ладонях начинаются с шага *коу-бу*. Эта особенность шага нашла отражение в название ладони (*чжуан шэнь чжан*).

Во время самостоятельной наработки этой ладони необходимо строго следить за выполнением требований к положению тела (форма ладоней, форма шага, форма тела) и правил выполнения движений (работа рук, работа корпуса, работа шага и работа глаз). Все

эти требования в багуачжан строго определены и ни в коем случае нельзя отходить от их строгого выполнения или менять по своему желанию. После того, как эти требования выполняются правильно и постоянно, необходимо начать поиск («накатывать») траектории каждого движения. Найденная траектория и амплитуда каждого маленького движения позволяют телу привыкнуть к тем движениям, применение которых имеет определенный атакующий или защитный смысл. В свою очередь, поиск этих траекторий должен быть основан на применимости движений, т. е. каждое движение должно «работать» в настоящем применении против противника на реальной скорости ведения боя.

5. Во время демонстрации комплекса движений (*таолу бяо янь*) допустимо украшать и дополнять особенности и стиль движений. Эти искусственно приукрашенные движения весьма далеки от их настоящего применения. Дело в том, что сама по себе демонстрация (*бяо янь*) комплекса выполняется исключительно для зрителя. Наблюдение за движениями должны заставить его любоваться и наслаждаться зрелищем. Выступающий должен продемонстрировать свою базовую подготовку (*цзи бэнь гун*), показать свой уровень мастерства перед публикой, раскрыв внутреннюю сущность движений. Такое выступление должно оставить у зрителя ощущения радости и высокого эстетического наслаждения от просмотра движений. При этом необходимо продемонстрировать наличие традиционно принятых принципов движения в ушу: слитность движений, последовательность закрытия и открытия (*кай хэ*), движения и покоя (*дун цзин*), гармонии *инь* и *ян*, пустого и наполненного и т. д. В то же время при применении этих движений на практике, картина происходящего должна в корне измениться. Все должно перестроиться на боевой лад. Движения становятся функциональными и остается только наиболее применимая их часть. Не комплекс определяет последовательность движений, а реальность боя. Стойки высокие, движения короткие и быстрые. Настрой должен быть яростным, руки — как ядовитое жало. «Если

руки поднялись для боя — нет места размышлениям и эмоциям». Все неэффективные движения должны быть убраны, остаются только простые и быстрые, неожиданные и сильные движения.

6. Почему применение движений (*юн фа*) и демонстрация *таолу* (*таолу бяо янь*) в китайском ушу настолько различны? «Какова цель, таковы и средства ее достижения». Эта фраза во многом объясняет происхождение данного различия. Я считаю, что демонстрация комплексов должна идти параллельно с обучением применению самих движений, более того, обе эти стороны тренировки должны развивать друг друга. Бой — это назначение ушу, его сущность и основа. Об этом нельзя никогда забывать. Если ученик забывает об этом, ушу превращается в танец (*у-шу*). Во время выступления с демонстрацией комплексов необходимо другое — надо уметь демонстрировать свою техническую базу, красоту движений, дух движений. Но ведь комплекс движений сам по себе тренирует базу, а база нужна для эффективного применения. Но (внимание!) это не значит, что те, кто правильно и красиво демонстрируют комплекс *таолу* автоматически могут его применять. Это означает, что обе стороны ушу (демонстрация и применение) при правильной методике тренировки могут лишь взаимодополнять друг друга. В реальности применение и демонстрация комплексов стоят очень далеко друг от друга, так как их цели различны. Если цели различны, значит и средства достижения не могут быть одинаковыми.

7. Практически во всех стилях ушу тренировка и применение движений довольно сильно отличаются друг от друга. Корни этого, не всегда понятного явления, лежат в истории традиционного китайского ушу. Традиционный комплекс движений в древнем Китае — это всегда сочетание целого пласта ценностей, традиционных и культурных. В движения вкладывается душа и демонстрируется воинская мораль (*у дэ*). При этом очевидно, что самые применимые движения никто не хотел показывать зрителям и их не включали в комплексы или, если и включали, то так прикрывали украшениями, что можно было

только судить лишь о факте их наличия, а не о сущности движений. Скрытие важного, нежелание распространяться о сокровенном с чужими — это черта характера китайцев, которые по сути своей народ замкнутый и скрытный. Однако когда дело доходит до настоящего боя, тут все должно быть по-другому — прямо и просто. Как этносу китайцам всегда была присуща чрезмерная широта и глубина мировоззрения, системность взглядов, многослойность и сложность методологических подходов. В ушу это приводило к неразберихе, когда некоторые техники оказывались совершенно неприменимы в бою, особенно после многократной передачи и видоизменения. Мне кажется, что и в будущем дистанция между демонстрацией комплексов и реальным применением движений будет сохраняться, так как количество стилей продолжает расти. Однако есть надежда, что тенденции мирового развития, культурного обмена, стирания границ между странами постепенно повлияют и на эту сторону ушу. Тогда реальные требования к применимости движений скажутся и на требованиях к комплексам, и эта дистанция уменьшится. Безусловно, боевое применение — это суть ушу. Любое движение в технике ушу должно соответствовать задачам реального применения, если движение не имеет применения — это не ушу. За границей даже придумали особое название для такого вида физической активности — «китайская гимнастика ушу». Эта гимнастика направлена именно на удовлетворение потребностей зрителя, и ни коим образом не отвечает настоящим задачам ушу.

翻身劈掌（翻身劈掌）
Пи шоу чжан (фань шэнь пи чжан)

Последовательность движений

1. Правосторонняя *туймо чжан.*

2. Правая нога впереди, шаг *коу-бу* левой ногой, вес тела на левой ноге. Правая ладонь опускается к

Рис. 124

Рис. 125

Рис. 126

Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

левому колену, пальцы ладони опущены вниз, центр ладони направлен к себе. Левая ладонь с правой стороны груди движется вправо-вниз (*ча*), руки перекрещены перед собой, правая рука сверху. Центры ладоней направлены к себе. Взгляд устремлен на правую ладонь.

Поворот направо на 180 градусов, подшаг правой ногой. Локоть правой руки поднимается вверх, рука выносится через верх вперед по круговой траектории (*лунь пи*), пальцы ладони направлены вперед, большой палец устремлен вверх. Локоть правой руки немного согнут. Ладонь на уровне плеча. Левая ладонь движется вниз-назад для увеличения усилия правой руки. Ладонь левой руки у левого бедра, центр ладони обращен к себе. Взгляд направлен на правую ладонь.

3. Шаг *коу-бу* левой ногой, большая часть веса тела на правой ноге. Левая рука поднимается вверх перед собой и наносит удар *чуань чжан* вперед из-под правой руки. Пальцы ладони на уровне кончика носа. Правая ладонь возвращается к левому плечу, пальцы обращены вверх. Взгляд направлен на левую руку.

4. Вес тела на левой ноге, поворот вправо на 270 градусов. Подшаг правой ногой. Левая рука опускается к низу живота. Локоть правой руки поднимается вверх, рука выносится по кругу через верх и наносит удар (*пи чжан*) вперед-вниз. Ладонь на уровне плеча. Левая рука у левого бедра, пальцы ладони направлены вперед. Взгляд устремлен на правую ладонь.

5. Шаг *коу-бу* левой ногой. Большая часть веса тела на правой ноге. Левая рука поднимается перед собой, и наносит удар *чуань чжан* из-под правой руки на уровне кончика носа. Правая ладонь возвращается к левому плечу. Взгляд направлен на левую ладонь.

6. Вес тела переносится на левую ногу, поворот на 270 градусов. Подшаг правой ногой. Левая рука опускается к низу живота. Правый локоть поднимается вверх. Правая рука наносит круговой удар сверху вниз-вперед (*пи чжан*) на уровне плеч. Левая

рука опускается вниз к левому бедру, центр ладони обращен вниз, пальцы ладони направлены вперед. Взгляд устремлен на правую ладонь.

7. Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*). Большая часть веса тела на правой ноге. Левая рука наносит удар из-под правой руки (*чуань чжан*). Правая рука возвращается к левому плечу. Взгляд направлен на левую ладонь.

8. Корпус и руки поворачиваются к центру круга. Положение левосторонней *туймо чжан*. Шаг *тан-ни-бу (рис. 124—132)*.

Рис. 130

Рис. 131

Рис. 132

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Эта ладонь состоит из трех разворотов (три *коу-бу*), трех рубящих движений ладонью (*пи чжан*) и трех ударов ладонью (*чуань чжан*). Движения выполняются слитно, без остановок, «на одном дыхании».

2. Главное движение в этой ладони — «рубящее» движение ладонью с разворотом (*пи чжан*). В момент, когда левая нога выполняет шаг *коу-бу,* вес тела переносится на левую ногу, в этот момент правое плечо ведет руку вниз. Следующее движение (шаг *бай-бу* и разворот) — это важное подготовительное движение для последующего удара ладонью (*пи чжан*). Это как раз тот момент, когда надо собрать силу (*сю ли*), подготовиться к ее выбросу. Руки помогают друг другу, усиливая движение.

3. В момент выполнения рубящего движения ладонью (*пи чжан*), необходимо сбалансировать движение вверх и вниз (т. е. когда рубящее усилие направлено вниз, макушка головы должна давить вверх). Выброс усилия начинается, когда рука проходит уровень головы и доходит до уровня плеч. Рубящее движение ладонью выполняется на уровне плеч, так как этим оно готовит следующий удар ладонью (*чуань чжан*). Источник правильного усилия-*цзинь* при выполнении рубящего удара ладонью: поясница и корпус ведут плечо, плечо двигает локоть, локоть направляет ладонь. Основа усилия скрыта в плече и локте. Плечо перед подъемом вверх необходимо опустить вниз. Затем плечо поднимается и поднима-

ет локоть. В то же время происходит разворот корпуса. Разворот должен быть быстрым. Собирание силы (*сю ли*) выполняется с замедлением движения и «наполнением». Выброс усилия происходит одновременно с выдохом. Ладони и стопы движутся скоординированно. В момент выполнения рубящего удара ладонью, вторая рука уравновешивает и усиливает это движение: когда плечо и локоть одной руки идут вверх, вторая рука движется вниз с усилием «протыкания» (*чо цзинь*), когда одна рука с усилием рубит вниз, вторая рука помогает ей движением назад. Макушка головы при этом мысленно тянется вверх.

4. При выполнении этой ладони, шаг *коу-бу* должен быть широким. Стопа задней ноги при шаге выносится до внешней стороны передней стопы. Такое положение стоп позволяет выполнить быстрый разворот. После выполнения второго удара ладонью (*чуань чжан*) рука опускается вниз с давлением, как будто «что-то тащит вниз» (*дай цзинь*). В самой низкой точке траектории необходимо добавить усилие протыкания вниз (*чо цзинь*).

5. Заключительное движение удара ладонью (*чуань чжан*) и разворот в центр круга выполняется аналогично движению в первой ладони.

Назначение и применение

1. Поворот внешней ноги внутрь с переносом веса тела на переднюю ногу (*коу-бу*) является уклонением от удара. Одновременное опускание правой руки вниз — это защитное движение против удара ногой в пах. Рубящий удар (*пи чжан*) выполняется локтем или предплечьем, если дистанция с противником короткая, или ладонью — если дистанция большая. Если противник выполняет удар, то рубящий удар ладонью направлен по руке. Независимо от результата удара, следом надо выполнить один, два или три протыкающих удара ладонью (*чуань чжан*) в глаза. Конечно, это применение предназначено только для настоящего боя, друзьям и на тренировках это движение нужно обозначать простым прикосновением к груди соперника.

2. Следующее после удара *чуань чжан* опускание руки вниз также несет в себе защитную функцию. Необходимо внимательно прорабатывать каждое движение, исходя из логики его возможного применения. Нужно искать усилие-*цзинь* для каждого мельчайшего движения, лишь тогда раскроется его смысл. Ни в коем случае не нужно «механически» тренироваться. Постоянно надо спрашивать себя: «зачем это движение?», «почему именно так?» и т. д. Эти вопросы надо задавать учителям, братьям по *улинь*, знакомым и др. У каждого человека свое собственное представление о применении движения, эти представления, если посмотреть с разных сторон, формируют ученику собственный смысл движения. При этом следует оставаться «открытым сердцем», старательно тренироваться, смотреть и думать, только таким путем может происходить собственный рост. Мастерство (*гунфу*) приходит только со временем и с тяжелой работой.

3. Тренируя эту ладонь, надо выполнять движения вдоль линии окружности. Во время применения все движения должны следовать реальной ситуации боя с противником. Любой удар ладонью должен быть одновременно и ударом, и защитным движением.

Особенности применения и исполнения

1. Основным движением этой ладони является удар ладонью (*пи чжан*) с разворотом за спину. Для быстрого и эффективного разворота необходимо правильно выполнить шаг *коу-бу,* и быстро перенести вес тела на переднюю ногу. В данном варианте шага содержится способ ухода или уклонения с линии атаки. В традиционном комплексе движений указано выполнение трех последовательных рубящих движений ладонью (*пи чжан*). Как максимально быстро разворачивать корпус? Как разворот корпуса переходит в рубящее движение и позволяет передать усилие в ладонь? В каком именно положении ладонь содержит максимальную силу? Ответы на эти вопросы надо искать в поиске правильного положения стоп и ладоней, работы корпуса, собирания усилия перед выбросом с использованием поясницы. Как

сделать, чтобы удар был сильным? Этот вопрос во многом зависит от правильного перемещения центра тяжести, устойчивости и подвижности стоек. Это все нужно пробовать, искать, отрабатывать. Только так возможно достичь мастерства.

2. При демонстрации этой ладони необходимо связать в одно три движения разворота с двумя последующими ударами (*пи чжан* и *чуань чжан*). Разворот и рубящее движение ладонью надо выполнять быстро. При этом источник самого движения необходимо искать в правильной работе всего тела (*шэнь фа*). После выполнения удара ладонью (*чуань чжан*) нужно снизить темп движения, чтобы собрать силу (*сю ли*) для выполнения следующего движения. Нужно очень внимательно и вдумчиво отнестись к поиску источника силы для следующего движения, искать его в правильном положении корпуса, рук и ног. Во время выполнения трех последовательных разворотов с ударами можно попробовать выполнить каждое из них в отдельном ритме: первое — с упором на усилие рубящего движения (*пи цзинь*), делать его медленнее, используя максимальную силу; второе — с мгновенными поворотами корпуса и внезапными выбросами силы. Для этого необходимо правильно найти места и углы постановки стоп, а шаг *коу-бу* выполнять на большой угол. В третьем варианте попробовать выполнить повороты быстро без потери устойчивости и силы-*цзинь* в каждом движении.

3. По поводу требования «не доворачивать стопу, стоящую на земле после выполнения бай- и коу-бу», я имею свой собственный взгляд. Многие очень жестко подходят к этому вопросу и считают, что после постановки стопы недопустимо ее доворачивание или подкручивание в какую-либо сторону. Я считаю, что это не столь важно. Главное, чтобы шаги *коу-бу* и *бай-бу* позволили эффективно выполнить разворот. При этом не должна теряться устойчивость. Естественно, чем больше угол выполнения *бай-* и *коу-бу*, тем меньше требуется угол доворота. Но сам доворот практически всегда присутствует, если внимательно присмотреться

к движениям любого мастера. Уровень мастерства зависит только от того, насколько мало он доводит, «доворачивает» шаг. Я считаю, что нельзя считать движения неправильными или не соответствующими требованиям багуачжан, если присутствует доворот стопы после выполнения шага. Также нельзя не стараться докручивать *бай-* и *коу-бу*, а, наоборот, надо прилагать максимальные усилия, чтобы шаг сразу приводил тело к правильному положению.

4. В комплексе *лаобачжан* учитель Ли Цзымин обучал нас, учеников, одинаковым движениям. Но каждый ученик понимал смысл движения индивидуально, по-своему видел усилия-*цзинь* и их применение, исходя из своих предпочтений и опыта. Соответственно, у одних лучше получались удары, у других захваты и броски, третьим нравились постоянные вращения и изменения и т. д. Так, у каждого из нас, братьев по *улинь*, сложился свой, характерный почерк выполнения *лаобачжан*. Прошли годы и многие из нас стали учителями, имеющими своих учеников, которые стараются повторить и развить особенности движений учителя. Именно таким путем создавались различные стили багуачжан в прошлом.

5. Ли Цзымин говорил нам, что в этой ладони главное — это найти связь между поворотом корпуса, рубящим ударом ладонью (*пи чжан*) и последующим прямым ударом (*чуань чжан*). Но это были только общие слова, он не объяснял связь между руками. Поэтому среди нас, его учеников, каждый старался как мог и отрабатывал это движение самостоятельно. Это и явилось причиной небольших отличий в исполнении этой ладони между всеми его учениками. Некоторые из них после удара (*чуань чжан*) выполняют блокирующее движение этой же рукой (*гай я*), при этом вторая рука поднимается согнутой в локте. Некоторые просто оставляют руку у плеча после выполнения прямого удара (*чуань чжан*). Я первоначально тренировал простое движение рубящего удара (*пи чжан*), при котором усилие всего тела вкладывалось в ладонь, а вторая рука находилась на месте. Однако со временем я добавил несколько небольших второстепенных движений второй рукой,

которые позволили скоординировать движения обеих рук и усилили удары.

6. Один из принципов методики обучения, которые я самостоятельно разработал, называется «принцип взаимопомощи». Когда одна рука движется каким-либо способом, вторая обязательно должна оказывать ей помощь. Чем больше эта помощь, тем эффективнее получается движение. Отсутствие помощи приводит к ослаблению движения. Маленькая помощь — маленький эффект, большая помощь — большой результат. Этот принцип применим к абсолютно любому движению. Каким же образом оказывать помощь? Это работа происходит за счет уравновешивания сил-*цзинь*. Необходимо искать такое движение второй руки, которое поможет выполнить удар максимально сильно, устойчиво. Конечно же, нельзя забывать, что это второе движение рукой также должно быть применимым и соответствовать принципам ушу. Этот принцип несомненно применим в бою, но требует некоторого времени на проработку и усвоение.

7. Что касается небольших отличий существующих при демонстрации этого движения среди учеников Ли Цзымина, я считаю, что нет смысла придавать этому слишком большое значение. Все отличия — это результат индивидуального понимания и наработок. Во многом это и вопрос удобства и привычек в движениях. Единственное, на что необходимо обращать внимание — это обязательное наличие единой для всех общей картины движения.

顺势掌
Шуньши чжан

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* в левосторонней *туймо чжан.*

2. Левая нога впереди, шаг *коу-бу* правой ногой. Вес тела на правой ноге. Поворот влево на 90 градусов. Шаг *бай-бу* левой ногой. Левая рука разво-

рачивается влево ладонью вверх. Пальцы ладони находятся на уровне кончика носа. Правая ладонь у левого локтя. Взгляд направлен на левую ладонь.

3. Шаг *коу-бу* правой ногой. Вес тела на правой ноге. Ноги выпрямляются в коленях. Носок левой стопы подносится к внутренней стороне правой стопы. Правая рука наносит удар вверх (*чуань чжан*), пальцы ладони направлены вверх и немного повернуты наружу. Плечо касается уха. Левая ладонь находится у правой подмышки. Поворот влево на 180 градусов. Взгляд устремлен на правую руку.

4. Колено правой ноги сгибается, носок левой стопы слегка касается земли. Левая рука опускается вдоль тела до внешней стороны левой голени. Взгляд направлен на левую руку.

5. Присесть на правой ноге, левую вытянуть в сторону. Позиция *пубу*. Левая стопа направлена к себе. Колено левой ноги прямое. Левая рука, согнутая в локте, поворачивается наружу. Центр ладони направлен вверх. Ладонь заходит за стопу. Правая рука над головой. Ладонь на уровне макушки. Взгляд обращен на левую ладонь.

6. Вес тела на левой ноге, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется назад. Положение *гунбу*. Левая ладонь поворачивается ладонью вверх и наносит удар с вращением вперед (*нин чуань*). Локоть руки немного согнут. Ладонь на уровне плеч. Правая рука на уровне плеч, ладонь направлена вниз. Взгляд направлен на левую ладонь.

7. Переход из левого в правое *гунбу*. Правая рука выпрямляется в локте, ладонь поворачивается центром вверх и наносит удар на уровне плеч. Левая рука на уровне плеч, ладонь направлена назад. Взгляд обращен на правую ладонь.

8. Вес тела на левой ноге, правая нога выпрямляется назад. Позиция — левостороннее *гунбу*. Взгляд направлен на левую ладонь. Левая ладонь поворачивается центром вверх. Левая рука наносит удар вперед на уровне плеч. Правая рука на уровне плеч, ладонь поворачивается назад.

9. Вес тела переносится на правую ногу, полшага назад левой ногой. Полшага вперед левой ногой.

Рис. 133

Рис. 134

Рис. 135

Рис. 136

Рис. 137

Рис. 138

Рис. 139

Рис. 140

Рис. 141

Рис. 142

Рис. 143

Левая рука, согнутая в локте, выполняет блокирующее движение перед собой (*янь чжоу*). Ладонь левой руки поворачивается внутрь. Большой палец ладони направлен вниз. Правая рука опускается до уровня живота, правая ладонь направлена к себе. Взгляд устремлен на левую ладонь.

10. Шаг вперед правой ногой (*шан-бу*), большая часть веса тела на левой ноге. Левая ладонь поворачивается вниз. Правая рука из-под левой руки наносит удар впред (*чуань чжан*). Взгляд обращен на правую ладонь.

11. Поворот корпуса и рук вправо на 90 градусов. Шаг *танни-бу* в правостороннем положении *туймо чжан (рис. 133—145)*.

Требования к движениям и силы-цзинь

1. При выполнении удара правой рукой вверх (*чуань чжан*), правая нога полностью распрямляется. Выпрямление ноги и удар необходимо связать в одно. Усилия всего тела направить вверх, ладонь также тянется вверх. Приседание вниз на правой ноге нужно связать с движением левой руки. Левая рука выполняет «пронизывающее» движение вниз. Это движение мысленно следует выполнять на глубину нескольких метров (3 *чи*). Положения тела (одно — вверх, второе — вниз) должны быть четко разделены. Движение вверх должно быть максимально высоким, опускание вниз — максимально низким. Таким образом, тренируется базовая работа (*цзи бэнь гун*) и движение приобретает красивую форму.

2. Стойка *пубу* выполняется низко, нога выпрямляется полностью, носок стопы свернут внутрь. Опорная нога стоит устойчиво, носок максимально развернут наружу. Рука опускается ладонью вверх вдоль ноги и обязательно доходит до положения за стопой, прежде чем перейти в стойку *гунбу* и нанести удар рукой (*чуань чжан*). Движения должны быть сбалансированы, обе руки движутся одновременно.

3. Три последовательных движения вправо-влево — это перенос центра тяжести из стороны в сторону. Во время тренировки необходимо внимательно изучить, каким образом движения поясницы и плеч позволяют

правильно поворачивать предплечья и ладони. Пальцы ладоней тянутся далеко вперед. Ключевым в правильном выполнении является движение плеч. Переднее плечо «открывается» вперед в момент вытягивания руки вперед. Переход из стороны в сторону выполняется с использованием скручивания и усилий *нин гуо цуань фань*. Необходимо проявить все возможные усилия скручивания в этом движении. Плечо задней руки закрыто и повернуто внутрь (*хэ, гуо*). Плечи движутся одновременно. Усилие и внимание постепенно переходят от задней руки к передней. Так должна перемещаться правильная сила-*цзинь* этого движения.

Рис. 144

Рис. 145

4. Вся ладонь выполняется в одно движение непрерывно, «как льющаяся вода». Несмотря на наличие мягкого и жесткого в движении, быстрых и медленных моментов, поток самого движения должен быть постоянным. Это достигается углубленным пониманием и многократным повторением этого движения. Наработки других учеников в этих движениях также полезно изучать. Цель такого изучения — сделать так, чтобы на основе наблюдений и анализа появилась своя собственная техника.

Назначение и применение

1. Все движения этой ладони, начиная от поворота с ударом вверх и заканчивая тремя скручиваниями, мне представляются практически не имеющими реального применения. Такие движения невозможно применить в бою. Однако, как же они попали в комплекс *лаобачжан*? Произошла утеря смысла движений при передаче из поколения в поколение? Ведь первоначально все движения имели строго прикладной характер. То, что нельзя было применить на практике в то далекое время не использовалось. Не было ни одного приукрашенного или просто пустого движения ради движения. Вот и возник у меня вопрос о первоначальном виде этой ладони. Как она выглядела? Мы это не видели. Если, например, движения связать между собой, сделать стойки выше, то кое-где можно разглядеть первоначальный смысл и удивительные секреты применения. Движения тогда выглядят по-другому, шаги более живые, удары и скручивания корпуса приобретают смысл.

2. *Лаобачжан* является основой багуачжан. Бой — это основа ушу вообще. Основа правильного боя — это возможность подготовить и использовать в бою каждую часть своего тела. Для этого и нужен *лаобачжан*. Это как строительство дома: если нет прочного фундамента, то дом будет стоять неустойчиво. Каков сам фундамент, таким и будет дом. Разным домам требуется различный фундамент, а если нет материала, из которого строят стены, то дом вообще не построишь. Так и в ушу.

3. С моей точки зрения пятая ладонь — это очень хорошая тренировка плеч. Плечи работают вверх-вниз, раскрываются вправо-влево, вперед-назад. Плечи должны приобрести особую подвижность, которая необходима при последующей работе и незаменима как основа. Если речь идет о применении движений пятой ладони, то их, конечно, можно применять только существенно изменив.

Особенности применения и исполнения

1. В книге Ли Цзымина эта ладонь называется «шуньши чжан». Почему выбрано такое название? Каким образом осуществить «следование» (*шунь*)? Учитель не объяснял это нам, и для учеников эту ладонь просто называл «пятая ладонь». В написанном им «Сборнике ушу» (книга не была опубликована) пятой ладони посвящена следующая песня: «пятая ладонь «следования ситуации» — это как «изменять тень». Руки следуют за шагами, открываясь в стороны. Корпус подвижный. Левая сторона меняется направо, правая налево. Уклонился от атаки, шаг вперед и победа». Какое движение называется «изменять тень» (*хуа ин*)? Что конкретно означают эти слова? Все это необходимо продолжать изучать. Есть только одна подсказка — движение из комплеска 64 ладони: «то шэнь хуа ин» (1-е движение в пятой дорожке, удар рукой в пах с разворота). Эта подсказка может в будущем немного прояснить смысл этой песни.

Что значит «следовать» (*шунь*)? «Следовать» — означает «вести в одинаковом направлении, упорядочивать». Что значит «следовать положению» (*шунь ши*)? Это значит следовать благоприятной ситуации. Почему же эта ладонь называется «шуньши чжан»?

Причину такого названия до самого конца я не могу понять. Когда Ли Цзымин учил нас, он не объяснял это название, а само название появилось только в его книге.

Почему выполняется сразу три последовательных разворота? Я думаю, исключительно для того, чтобы выделить это движение и отработать его. Однако различное понимание смысла этого движения, приводит к необходимости различной наработки его. Эта ладонь нарабатывает два основных усилия. Первое — это опускание в *пубу* с ударом ладонью (*чуань чжан*), оно нарабатывает усилие вращения — скручивания и работу плеч по скручиванию вверх-вниз. Второе движение (три разворота вправо-влево) — это удар или «упирание» вперед (*као, да*). Обе этих силы-*цзинь* широко применяются в бою, а эта ладонь позволяет найти их и отработать.

2. Основными при демонстрации этой ладони являются удары вверх и вниз в *пубу* и скручивания с ударами в стороны. В движениях должно прослеживаться исполнение принципов «показать наверх, ударить вниз», скрытых шагов, ударов *чуань чжан*, скрытых ударов плечами и ногами. Все остальные движения являются вспомогательными. Шаг назад (*чабу*) — это обманный, скрытый шаг (*тоу бу*). Это отшагивание с разворотом за спину, при этом при движении вперед выполняется удар вперед, при движении назад — защитное движение. Эта ладонь учит связывать удар и скручивание корпуса, толчки плечами, скручивание предплечий. В этой ладони во время демонстрации необходимо опускаться в низкую стойку (*пубу*) для дополнительной тренировки базы (*цзи бэнь гун*) и красоты движения. Однако если проводить поиск указанных усилий через *пубу*, это довольно сложно. Из этого следует, что в самостоятельной тренировке надо пробовать разные варианты высоты стоек. Во время применения все ограничения снимаются, главное, чтобы движения изменялись, следуя движениям противника, чтобы они были сильными и применимыми.

3. При исполнении этой ладони необходимо четко подчеркивать различия высоких и низких стоек. При

движении вверх надо использовать образы: «достать до неба и пронзить облака», при движении вниз — «достать луну со дна моря», при разворотах двигаться «подобно смерчу». При ударах в стороны необходимо тянуть пальцы вперед. Раскрывать — растягивать плечи, затем при повороте закрывать, сжимать их. Центры ладоней направлены попеременно то вверх, то вниз. Движения разворота вправо-влево не следует выполнять быстро. Необходимо прорабатывать усилия, глазами следить за ладонями, следить за перемещениями центра тяжести, за связью между поясницей, плечами, локтями и ладонями. Руки не нужно чрезмерно сгибать. Заключительный блок локтем (*янь чжоу*) нужно делать по максимальной траектории, движение должно быть изящным. Следующее подбивающее движение (*ляо*) должно быть связано с шагом и заканчивать ударом второй рукой вперед (*чуань чжан*). При этом силы-*цзинь,* проходящие через все эти три движения, должны в конце концов достичь кончиков пальцев. Заключительное движение разворота в центр круга нужно выполнять медленнее, с проработкой движений корпуса (*шэнь фа*), искать внутреннюю силу (*нэй ли*). Вся связка должна выполняться как одно целое движение с ускорениями и замедлениями, жестким снаружи и мягким внутри, в бодром, наполненном энергией настроении.

顺步掌
Шунь бу чжан

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* в правосторонней *туймо чжан*.

2. Правая нога впереди, шаг *коу-бу* левой ногой. Вес тела на левой ноге. Поворот вправо на 90 градусов. Полшага *бай-бу* правой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Правая рука поворачивается ладонью вверх. Ладонь на уровне плеча. Плечо и локоть правой руки опущены вниз. Левая ладонь

находится под правым локтем. Взгляд направлен на правую ладонь.

3. Шаг *коу-бу* левой ногой. Положение стоп соответствует форме иероглифа « 丁 ». Вес тела на левой ноге. Удар *чуань чжан* левой рукой. Левая ладонь направлена вверх. Правая ладонь поворачивается вперед. Запястья рук перекрещиваются. Левая рука снизу. Левый локоть перед грудью. Взгляд направлен вперед.

4. Поворот корпуса направо на 180 градусов. Колени прямые. Наклон корпуса вперед. Руки выпрямляются вперед на уровне груди. Взгляд направлен вперед.

5.1. Отшаг назад правой ногой. Положение *гунбу*. Левая ладонь впереди. Центры ладоней направлены вниз. Руки выпрямлены вперед. Макушка головы тянется вверх. Взгляд устремлен на ладони.

5.2. Поворот на месте вправо на 180 градусов, переход в правостороннее *гунбу*. Ладони следуют за движением корпуса и выпрямляются перед собой на уровне плеч. Центры ладоней обращены друг к другу.

6. Вес тела на правой ноге. Удар левой ногой *тян туй*. Носок стопы направлен вперед на уровне поясницы. Опорная нога стоит устойчиво. Руки через верх поворачиваются в центр круга в положение *туймо чжан (рис. 146—155)*.

Рис. 146

Рис. 147

Рис. 148

Рис. 149

Рис. 150

Рис. 151

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Скоординировать поворот корпуса и шаг *коу-бу*. Шаг *коу-бу* должен быть большим. В блокирующей руке должно присутствовать усилие давления вниз, а также скрытая возможность удара вперед (*чуань чжан*).

2. Захват двумя руками необходимо выполнять правильно и четко. После захвата нужно выполнить скручивание. При этом левая нога выполняет большой шаг *коу-бу*. При этом для выполнения броска необходимо как бы войти бедрами, т. е. максимально приблизить их к противнику. Ноги согнуты в коленях, поворот выполняется максимально быстро.

3. После захвата руки противника, обе ладони выносятся вперед-вниз через левое плечо. Поясница

Рис. 152

Рис. 153

Рис. 154

Рис. 155

прокручивается и бедра толкают («стреляют») назад. При этом корпус наклоняется вперед. Все движение выполняется непрерывно. В момент разворота колени согнуты, в момент толчка бедрами и броска — колени выпрямляются.

4. При последующем шаге назад, руки тянут вниз-назад одновременно с перемещением центра тяжести (*лю дай*). При этом макушка головы мысленно тянется вверх. Следующее движение удара обеими руками в центр круга выполняется не руками, а за счет скручивания поясницы. Удар ногой вперед (*тян туй*) должен быть связан с движением рук. Можно тренировать как удар ногой, так и подбив или подсечку. Подбив и подсечка в данном случае более применимы, чем удар ногой. Они более сильные, более изящные в применении. Опорная нога немного согнута и стоит устойчиво, пальцы стопы хватаются за землю. При выполнении демонстрации этого движения, делают удар (*тян туй*), при отработке и поиске силы — подсечку или подбив, при этом можно дополнительно бить пяткой стопы по земле. Живот втягивается, поясница скручена, верх и низ тела работают вместе одним движением. Выброс силы связан с выдохом.

5. В этой ладони главное движение — бросок через спину. Выполнение броска отлично от техники, используемой борцами. В багуачжан добавлено использование шагов *бай* и *коу*. Проще говоря, борцовская техника тут была обогащена использованием шагов *бай* и *коу* для увеличения эффективности поворота корпуса.

Назначение и применение

1. Шестая ладонь — это в основном бросковая техника. Здесь приемлимы два броска. Первый — это бросок через бедро или спину, второй — бросок с подсечкой передней ногой. В китайской борьбе эти виды броска наиболее часто используются и применяются. Чэн Тинхуа до занятий багуачжан хорошо владел борьбой и свое понимание движений багуачжан он отразил в этой ладони. Он также объединил шаг багуачжан и захват запястьев. Таким образом,

техника борьбы обогатилась техникой багуажан и наоборот.

2. Бросок через бедро или спину может выполняться как продолжение защиты после прямого удара в голову. Удар блокируется скрещенными руками, которые переворачиваются после встречи с рукой противника и захватывают ее, выкручивая и выпрямляя. Далее выполняется быстрый вход, таз подбивает противника вверх, а руки вместе с корпусом тянут его руку вперед. Применимы ли эти движения в реальной схватке? У каждого должен быть свой собственный ответ на этот вопрос. Все зависит от опыта боевой работы, от особенности техники ученика, его старательности в наработке этих движений. Нельзя просто сказать «да, применим» или «нет, не применим». Все зависит от конкретного человека.

3. Движение маха руками в центр круга с ударом ногой выполняется во время демонстрации комплекса. В реальном применении это боковая подсечка из борцовской техники. В борьбе выполняется захват и рывок в сторону, при этом, используя правило рычага, противника лишают равновесия. В багуачжан захват руками не выполняется. Выполняется защитное движение руками от удара в голову (уход в сторону, руки поднимаются и закрывают голову) и удар в голову противника сбоку, одновременно выполняется шаг вперед и подбив ноги противника. Таким движением усилие прикладывается и сверху, и снизу. Противник теряет равновесие. На деле это движение довольно трудно применимо и требует специальной отдельной наработки.

4. В применении этой ладони главными являются слитные и быстрые шаги. Позиции должны быть высокими, углы между конечностями должны позволить развить максимальное усилие. Если шаги не наработаны, никакая, даже самая совершенная техника рук, не будет работать в полную силу. Это касается любого боевого искусства. Самое главное в шагах — это скорость, устойчивость, подвижность. Как этого добиться? Анализом каждого движения, поиском оптимального, обоснованного законами физики, тщательным выполнением каждого малень-

кого движения. Только после всестороннего понимания движения, открывается его смысл.

Особенности применения и исполнения

1. Я полагаю, что в шестой ладони главное — броски. Таких бросков два вида. Первый — бросок через бедро или спину, второй — боковая подсечка. Главное в бросках – это координация движений верха и низа тела, верхних и нижних конечностей. В китайском ушу существуют четыре основных способа атаки: удары ногами, удары руками, броски и захваты. Бросковая техника относится к одной из самых важных.

2. Во время демонстрации этой ладони, силы-*цзинь* выбрасываются резко и неожиданно. Необходимо скоординировать движения, выполнять их как одно целое, помнить о маленьких и внешне незаметных движениях руками и корпусом, которые определяют общую эффективность движения. Блоки и захваты руками выполнять четко и так, чтобы зритель мог разглядеть детали движения. Несмотря на то, что каждый бросок состоит из нескольких фаз, движение выполнять слитно, как одно целое. Одно движение сразу же переходит в другое. В самом конце ладони движения захвата и «протаскивания» рук противника (*лю*) рекомендуется продемонстрировать более явно. В этот момент можно замедлить скорость выполнения. Подбивание ногой и удар руками выполняется резко и в высоком темпе. Движения должны быть большими и раскрытыми. Переход на шаг по кругу осуществляется не торопясь, *ци* опущена вниз, нет закрепощения, положение всего тела очень устойчиво (образ горы).

3. Применение этой ладони можно рассматривать с разных точек зрения. Лично я делал это с точки зрения техники бросков. Некоторые из моих братьев считают разворот и захват движением захвата с протаскиванием вниз (*цянь цзинь чжуй ди*), поэтому их объяснения несколько отличны. Эти вопросы не принципиальны, каждый имеет право на свой взгляд и каждый тренирует свое.

4. Почему эту ладонь называют «шунь бу чжан»? Это непростой вопрос, требующий обдумывания. В книге Ли

Цзымина в описании этой ладони встречаются названия «цянь цзинь чжуй ди», «жи е бин син» и др. Но какое из движений конкретно является каким — не сказано, так же не сказано, броски это или удары. Одинаковы ли эти движения с аналогичными движениями из комплекса 64 ладоней? Все эти вопросы открыты. Названия некоторых движений не сходятся с таковыми в 64 ладонях. Учителя уже нет в живых и не у кого уточнить. Поэтому все делают, как понимают. Как понимают, так и тренируют.

Опираясь на свой собственный опыт, я считаю, что блок с захватом, разворот с подседанием и резкий наклон вперед — это бросок через бедро или спину. Последующее движение — это подсечка ногой и рывок руками в противоположную сторону. Я затратил много времени на анализ и наработку этого движения и поэтому считаю, что его надо делать именно так.

接身掌（下塌掌）
Жоу шэнь чжан (ся та чжан)

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* в левосторонней *туймо чжан*.

2. Левая нога впереди, правая нога шаг *коу-бу,* вес тела на правой ноге. Правая ладонь движется по дуге вперед-вправо. Центр ладони направлен вниз-вправо. Большой палец ладони направлен вниз. Левая ладонь поворачивается вверх и движется в горизонтальной плоскости направо. Локоть согнут и направлен вниз. Корпус поворачивается направо на 90 градусов. Взгляд устремлен на левую ладонь.

Рис. 156

3. Шаг *бай-бу* на месте левой ногой. Носок стопы максимально развернут наружу. Вес тела на правой ноге. Колени согнуты, уровень позиции не изменяется. Левая ладонь движется по окружности перед собой и назад-влево. Левая рука распрямляется назад на уровне поясницы, центр левой ладони направлен вверх. Правая рука согнута перед собой. Поворот

Рис. 157

Рис. 158

Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

Рис. 162

Рис. 163

вправо на 180 градусов. Взгляд направлен на левую ладонь.

4. Шаг *коу-бу* правой ногой, вес тела на правой ноге. Левая рука продолжает движение назад. Правый локоть поднимается вперед.

5. Шаг *бай-бу* левой ногой. Левая рука немного поднимается вверх, центр ладони направлен вверх. Правая рука движется назад под левой подмышкой. Центр ладони направлен вверх. Поворот влево на 90 градусов. Взгляд обращен на левую ладонь.

6.1. Шаг *коу-бу* правой ногой, вес тела на правой ноге. Левая ладонь по-прежнему направлена в сторону центра круга, большой палец руки направлен вниз. Правая рука наносит удар в сторону центра круга (*чуань чжан*) на уровне плеч. Взгляд направлен на левую ладонь.

6.2. Вместе с поворотом корпуса, голова проходит под левой рукой, рука по-прежнему направлена в сторону центра круга. Правая рука раскрывается в сторону. Руки образуют положение *то тянь чжан*. Взгляд устремлен на левую руку.

7. В положении *то тянь чжан* выполнить три шага по кругу. Требования к шагам аналогичны шагу *танни-бу*. Взгляд направлен на левую ладонь.

8. Повторить предыдущие движения два раза.

8.1. Шаг *коу-бу* правой ногой, поворот влево на 90 градусов. Отшаг назад левой ногой. Левая рука выполняет защитное движение локтем *янь чжоу* перед собой. Пальцы левой ладони направлены вверх. Правая рука с левой стороны туловища у ребер, ладонь повернута к себе. Взгляд устремлен на левую ладонь.

8.2. Шаг вперед левой ногой. Левая рука по дуге движется вниз-вперед и вверх до уровня плеч, большой палец направлен вниз. Взгляд обращен на левую ладонь.

9. Шаг вперед правой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Удар *чуань чжан* правой ладонью. Левая ладонь у правого плеча. Взгляд направлен на правую ладонь.

10. Поворот вправо на 90 градусов. Положение правосторонней *туймо чжан (рис. 156—174)*.

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Движение в целом — это три вращения с ударом ладонью за спину. Каждое из движений заканчивается положением рук в стороны-вверх (*то тянь чжан*). Ли Цзымин требовал, чтобы мы делали все три движения на одном месте, не прерываясь на шаг по кругу. Однако при выполнении сильно кружится голова, особенно у начинающих. Поэтому я самостоятельно разбил эти движения на три отдельных, связанных между собой тремя шагами по кругу. Таким образом, сохраняется устойчивость и отсутствует головокружение. Но не надо забывать, что эти изменения всего лишь мое личное мнение. Первоначальный вид этой ладони — все три движения на одном месте.

2. Каждое движение образовано тремя шагами *коу-бу* и двумя *бай-бу*. Шаги выполняются слитно, без остановки. Следует обращать внимание на момент переноса центра тяжести тела при выполнении шага. Независимо от типа шага, движение должно быть устойчивым, вес тела переносится только после устойчивой постановки стопы. Стопа не поднимается высоко над землей (желательно не выше 5 см над землей). В этой ладони шаг *коу-бу* выполняется более широким, чем шаг *бай-бу*. Необходимо четко фиксировать место постановки стоп (стопа, выполняющая *бай-бу*, приходит на свое же место). В противном случае произойдет путаница с направлениями.

3. Удар ладонью за спину необходимо выполнять вместе с вращением корпуса. Ладонь при этом направлена в центр круга. Шаги непрерывны, слиты в одно движение. Верхние и нижние конечности работают вместе. Образ движения — кошка, играющая со своим хвостом. В момент прохождения головы под рукой, необходимо «сжаться — сложиться» (*со шэнь*), а после — выпрямиться и раскрыться. Поясница скручена, корпус переворачивается относительно горизонтальной оси (*фань шэнь*). Основное усилие приходит от поясницы.

4. Все завершающие движения выполняются как одно целое. Техника выполнения описана выше.

Рис. 164

Рис. 165

Рис. 166

Рис. 167

Рис. 168

Рис. 169

Рис. 170

Рис. 171

Рис. 172

Рис. 173

Рис. 174

Назначение и применение

1. Если говорить о реальном применении именно этой ладони в целом, я думаю, что оно не настолько выражено, как тренировочный эффект. А если речь идет об эффективности отдельно взятого движения, которое используется в атаке или защите, то очевидно, это движение должно быть работающим и выполняться на полную мощность. С этой точки зрения, связка движений седьмой ладони не имеет практического применения. Я полагаю, что основная цель отработки этих ладоней — работа с шагами *бай* и *коу,* наработка скручивания поясницы. Именно эти движения и отличают багуачжан от других стилей. Только натренировав их, можно сказать, что ученик исполняет именно багуачжан.

2. Эта ладонь закладывает хорошую базу для работы поясницы в багуачжан (*нин, сюань, фань, чжуан*). Шаги при этом должны быть быстрыми, скручивание поясницы подобно закручиванию пружины, которая внезапно разворачивается одновременно с ударом руки (*ча чжан*). Усилие скручивания, возникающее в пояснице, должно беспрепятственно проходить через руки.

3. Первое движение — это блок рукой наружу. После блока наружу рука продолжает блокирующее движение перед собой и вниз. В реальном применении после блока можно выполнять удар ладонью в горло с любой стороны (*це чжан*). Следующее движение (на шагах *бай-коу*) подразумевает атаку в пах противника ладонью. Это движение также можно представить, как захват руки противника и заламывание ее с вращением.

Особенности применения и исполнения

1. Название этой ладони (*ся та чжан*) никак не связано с самим движением. Движение — это повороты с ударами за спину. Движение «ся та чжан» означает «обрушивать вниз». В этой ладони нет такого усилия. Поэтому я считаю, что второе название «жоу шэнь чжан» (мять, тереть) более правильное. Эта ладонь за счет отработки вращений и перемещений позволяет наработать мягкость движений и координацию. Это и есть цель ее тренировки.

2. В книге Ли Цзымина «Лян-ши багуачжан» эта ладонь называется «ся та чжан». Я не могу понять, почему учитель выбрал именно это название. Я помню, что когда Ли Цзымин объяснял нам это движение, он называл его «жоу шэнь чжан» и не использовал название «ся та чжан». Если в названии присутствует сила-*та*, то и в движении она должна присутствовать. В каком движении? Где происходит проявление *та-цзинь*? Я не могу ответить на этот вопрос. А вот вращений и скручивания поясницы тут много, тренируются все усилия поясницы вместе с шагами. Поэтому я считаю, что более правильно называть эту ладонь *жоу шэнь чжан*.

3. Особенность выполнения этой ладони — непрерывность шагов *бай-коу*. Работа корпуса (*шэнь фа*) это скручивание, оборачивание, переворачивание, ввинчивание (*нин, гуо, цуань, фань*). В руках также присутствуют усилия протыкания и оборачивания (*чуань-гуо*). Это движение предъявляет высокие требования к правильной координации всего тела и гибкости суставов. В начале изучения этой ладони лучше начать с четкого определения постановки стоп при выполнении шагов *бай-коу*. *Коу-бу* выполняют большим, при этом стопы принимают положение иероглифа 八. Место опускания стопы на землю должно быть строго определено. Только после этого можно переносить внимание на движения рук. Одна из рук, касаясь ребер, выполняет удар назад (*хоу ча*). Вторая рука помогает выполнить движение. Каким образом? Надо сделать так, чтобы усилие распределялось равномерно. Затем необходимо обратить внимание на то, что усилия рук приходят от поясницы, и связать движения рук с усилием от поясницы. Этого можно достичь только путем многократного повторения движения. «Тысяча ударов приводят к естественности в движении». Необходимо набрать определенное количество повторов каждого движения, только после этого происходит качественный скачок в росте мастерства.

4. Во время демонстрации (*бяо янь*) первого движения необходимо потянуться вперед и немного замедлить скорость движения. Можно как бы

нарочно показать, что для того, чтобы двинуться направо, нужно сначала сделать небольшой замах налево. Последующие вращения надо выполнять быстро. При вращении колени согнуты, пальцы бьющей руки направлены в центр круга. Рука полностью выпрямлена. Рука движется только за счет движения корпуса и скручивания поясницы. Следующее движение раскрытия рук вначале необходимо замедлить, а после выполнения удара руками, резко ускорить (в момент выполнения переворота корпуса — *фань шэнь*). Эту ритмическую картину, состоящую из трех отдельных частей (вращений), надо четко прослеживать при выполнении седьмой ладони. Конечно, обязательным условием при этом является выполнение всех основных требований багуачжан и наличие *цишш*. Отмечу также, что предложенный ритм выполнения — это мои личные разработки, у каждого он может иметь свои характерные особенности.

平穿掌 (三穿掌)
Пин чуань чжан (сань чуань чжан)

Последовательность движений

1. Шаг *танни-бу* в правосторонней *туймо чжан*.

2. Правая нога впереди, шаг *коу-бу* левой ногой. Вес тела на левой ноге. Поворот вправо на 90 градусов. Полшага вперед правой ногой. Большая часть веса тела на левой ноге. Правая рука переворачивается ладонью вверх на уровне кончика носа. Левая рука у правого локтя. Взгляд направлен на правую ладонь.

3. Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*). Шаг выполняется по линии окружности. Правая ладонь поворачивается центром вниз. Левая ладонь наносит удар вперед над правой рукой (*чуань чжан*). Центр ладони обращен вниз. Правая рука возвращается к левому плечу. Пальцы ладони направлены вверх. Взгляд устремлен на левую ладонь.

4. Шаг вперед правой ногой (*шан-бу*). Шаг выполняется по линии окружности. Удар вперед правой рукой (*чуань чжан*). Взгляд направлен на правую ладонь.

5. Шаг *коу-бу* левой ногой. Удар левой рукой (*чуань чжан*). Правая рука возвращается к левой стороне корпуса, центр ладони направлен к себе. Взгляд устремлен на левую ладонь.

6.1. Ладони поворачиваются вверх. Правая рука движется, касаясь ребер, вправо-назад. Центр ладони направлен вправо. Левая рука движется вперед через голову, центр ладони обращен вперед. Правая нога зашагивает за левую, большая часть веса тела на левой ноге. Поворот вправо на 180 градусов. Взгляд направлен на левую ладонь.

6.2. Полшага вперед правой ногой, большая часть веса тела на левой ноге. Правая рука движется по дуге через низ вперед-вверх до уровня плеч. Левая рука перед грудью. Взгляд устремлен на правую ладонь.

7. Шаг вперед левой ногой (*шан-бу*). Правая ладонь поворачивается вверх. Левая рука наносит удар *чуань чжан* из-под правой руки. Правая рука возвращается к правому плечу. Взгляд обращен на левую ладонь.

8. Поворот рук в сторону центра круга. Положение левосторонней *туймо чжан (рис. 175—184)*.

Рис. 175

Рис. 176

Рис. 177

Рис. 178

Рис. 179

Рис. 180

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Три последовательных удара пальцами ладони (центр ладони направлен вниз) называются «пин чуань чжан». Удар ладонью (*чуань чжан*) подразделяется на три вида: центр ладони вверх, традиционное название «бай шэ ту синь»; центр ладони направлен вниз, традиционное название «чо чжан»; центр ладони направлен в сторону — «це чуань».

2. Разворот корпуса и шаг вперед выполняются на один счет, с одновременным приходом рук и ног, координацией движений верха и низа тела.

3. Удары ладонью и шаги вперед выполняются слитно три раза подряд. Нет необходимости шагать слишком широко. Основной упор делается на ско-

Рис. 181

Рис. 182

Рис. 183

Рис. 184

рость и легкость движения. Шаги выполняются по линии круга. Третий удар совмещается с шагом *коу-бу*. При этом носок стопы надо постараться свернуть максимально внутрь для ускорения последующего разворота корпуса и шага вперед.

4. Во время выполнения трех ударов (*чуань чжан*), ладонь бьющей руки с трением продвигается по предплечью второй руки. Ладонь этой руки давит вниз на предплечье второй руки (*чэн-цзинь*), пальцы содержат усилия протыкания вперед (*ча-цзинь*). При ударе одной рукой вперед, вторая рука тянет назад (*ла*) с усилием вниз (*чэн-цзинь*). Плечи и локти опущены вниз, локоть бьющей руки немного закрыт внутрь, поясница расслаблена.

5. Завершающие движения — удар с разворотом корпуса и шаг с ударом и поворотом в центр круга, необходимо выполнять слаженно как одно движение, без остановок. В момент выполнения удара ладонью (*чуань чжан*) нужно выбросить усилие (*фа ли*), при этом выброс происходит через кончики пальцев. Усилие ведется сознанием, это позволяет *ци* достичь кончиков пальцев одновременно с выдохом.

Назначение и применение

1. Смысл этой связки — разворот за спину, блок и три удара. Блокирующее движение рукой содержит усилия «падения» (*гэ*), преграждения (*дан*), передвижения (*бань*), «повисания» (гуа). Все эти усилия используются для того, чтобы отбить удар противника. Правая ладонь при этом также выполняет блокирующее усилие. В руке содержатся усилия давления вниз — *я-цзинь* или хлопка-удара — *пайда*. Удар пальцами руки (*чуань чжан*) направлен в горло или глаза противника. Независимо от результата первого удара, сразу же выполняются второй и третий. При выполнении второго и третьего удара необходимо чувствовать дистанцию для выбора подходящего шага (*шан-бу* или *цзин бань бу*). Правильные шаги позволяют наиболее эффективно выполнить удары руками. Последовательные удары *чуань чжан* весьма эффективны в реальном

бою, совмещая в одном движении защиту и нападение. «Даже мастера боятся трех ударов чуань чжан».

2. Последующее движение (удар ладонью снизу с разворотом) выполняется либо для контроля дистанции, если противник далеко, либо для удара в пах, если он близко. Этот блок также является защитным движением против удара ногами.

3. Несмотря на то, что эти удары наносятся кончиками пальцев, я считаю, что необходимо помнить и об усилии «обрушивания» *та-цзинь*, содержащемся в ладони. Если после касания пальцами использовать удар ладонью, то движение получается более эффективным. Этот же принцип работает, если пальцы попали в защищенное место, здесь удар ладонью становится основным. Кроме усилия «обрушивания-*та*», ладонь также должна содержать усилие «захвата — *чжуа*». «Есть одежда — хватай ее, нет одежды, хватай за мясо», «при ударе вперед, помни о возвращении назад». Необходимо все время следовать ситуации, быть подвижным в происходящих изменениях. Не надо «упорно цепляясь за старое», следовать раз и навсегда заученным установкам.

4. Заключительное движение — удар ладонью и поворот в центр круга, что, как и говорилось ранее, означает захват и рывок. Сила направлена от поясницы к плечам. Сознание управляет движением *ци*, которое помогает увеличить физическую силу.

Особенности применения и исполнения

1. Какие же движения главные в этой ладони? Чему можно научиться, тренируя эту ладонь? Какое место она занимает среди других в *лаобачжан*? Каковы особенности применения этих движений? На что надо обращать внимание во время демонстрации комплекса? Каковы цели демонстрации?

2. Главное в этой ладони — это три последовательных удара (*чуань чжан*). Каждый удар должен быть мощнее предыдущего. Как будто волны непрерывно накатываются на берег, все более и более высокие. Во время демонстрации этой ладони нет

необходимости в слишком быстром исполнении. Усилие в движениях должно быть не явным (*минь*), а скрытым (*ань*). *Циши* движения большой. Шаг и удар необходимо заканчивать одновременно. Плечи и локти опущены вниз. При ударе ладонью, внимание сосредоточено на пальцах, которые как бы продолжают движение всего тела вперед. Между предплечьем и ладонью усилие трения-*цо* (*цо-цзинь*). Обычно третий удар выполняется более быстро, а шаг *коу-бу* большим, с тем, чтобы скорее выполнить разворот корпуса. «Чуань чжан как стрела, выпущенная из лука. Разворот — как могучий вихрь. Остановка — как замерший тигр». Во время разворота следить за гармоничностью движений, обращать внимание на работу корпуса (*шэнь фа*). Особенно важно скоординировать движения плеч во время выполнения разворота и удара назад. При этом усилия должны взаимно дополнять друг друга. Как добиться такого взаимопроникновения усилий? Верхняя рука надавливает вниз во время поворота, а задняя рука бьет вниз. При этом одно плечо идет вниз, а второе поднимается вверх. Далее одна рука бьет вперед (*ляо*), а вторая опускается вниз и опять плечи работают в противофазе, одно направлено вниз, другое — вверх. Так происходит уравновешивание усилий-*цзинь*.

3. В традиционном названии этой формы удара (*чуань чжан*) «протыкание-чо», скрыт смысл «протыкания насквозь, прорыва вперед». Большой палец согнут, ладонь образует форму «бычьего языка». Большой палец необходимо сгибать внутрь, чтобы не травмировать самого себя во время удара. Во время выполнения этой ладони допускается перемена положения центра ладони и комбинирование различными формами ладони. Главное, из какого положения выходит ладонь на удар. Если это *чо чжан*, то это удар сверху, если *це чжан* — сбоку-снизу. *Це чжан* выполняется быстрее и с более резким выбросом усилия. Я полагаю, что именно эти три движения и составляют смысл этой ладони, это те самые «три волшебные чуань чжан» багуачжан. Они наиболее известны и наиболее

применимы во всей технике багуачжан. Это и удар и защита одновременно. В процессе удара сперва выполняется защитное движение предплечьем, а потом, когда дистанция с противником уменьшается, следует неожиданный и резкий удар пальцами (атакующее движение) в сторону лица, глаз или горла. Основным при тренировке и демонстрации этой ладони является поиск правильных усилий-*цзинь* именно этих ударов.

В заключение хочу добавить несколько слов, касающихся моего анализа комплекса движений *лаобачжан* направления Лян.

Я считаю, что движения первой ладони весьма схожи с восьмой ладонью. Отличны только их формы. Я полагаю, что для наиболее всестороннего раскрытия техники багуачжан в комплексе *лаобачжан,* можно обсудить несколько изменений в движениях. Это в первую очередь замена первой ладони на движения первой ладони из комплеса *лаобачжан* направления Чэн. Восьмая ладонь в свою очередь требует добавления двух форм ладоней *фу чжан* и *цэ чжан.*

Кроме того, нужно внести ясность в вопросы, вязанные с названиями «шунь ши чжан» и «ся та чжан». Необходимо продолжить анализ этих движений, сбор исторической информации, рассмотрение различных вариантов применения этих ладоней, проведение системного научного изучения физики движений. Только тогда объяснения ладоней могут считаться всесторонними и логически завершенными.

Данную работу я планирую продолжать и дальше, и призываю всех почитателей этого воинского искусства объединить свои усилия для достижения поставленных задач.

單操八式

Глава 9

Дань цао ба ши

Следующий самостоятельный раздел багуачжан — это *дань цао ба ши*. Комплекс изучается после освоения «лаобачжан» и предназначен для ознакомления с основами боевого применения техники багуачжан. Существует целый ряд задач, которые предполагается решить посредством тренировки этого комплекса. Это и увеличение жизненной энергии (*хо ли*) ученика, наработка первоначальных навыков боевого применения и повышение физической выносливости. Смысл названия «дань цао» — это «раздельная тренировка» или «тренировка по раздельности». Значение иероглифов можно трактовать двояко: ученик самостоятельно, отдельно от других, отрабатывает технику; ученик отрабатывает специально отобранные движения или связки движений. Вне зависимости от трактовки названия, суть его — это путь длительной отработки движения, досконального его освоения, заучивания до уровня автоматизма. Движение становится неотъемлимой частью ученика, «проявляет» характер его личности и особенности телосложения. Кроме того, сформировав навыки поиска, научившись искать правильные усилия-*цзинь* на примере этих восьми движений, ученик способен по аналогии найти усилия-*цзинь* в любых других движениях.

Если говорить о комплексе стиля Лян, то оставленные нам в наследство версии Го Гуминя и Ли Цзымина весьма различны, хоть и получены ими напрямую от Лян Чжэнпу. Лян Чжэнпу умер много лет назад, так что представляется невозможным выяснить причину таких значительных различий в составе одного комплекса движений у разных учеников. Такое несоответствие и стало основной причиной того, что версии *дань цао ба ши* учеников 4-го поколения также весьма различны. Хотя лично я полагаю, что эти различия не принципиальны, так как у каждого мастера свой взгляд на движения, их смысл и применение. Кроме того, различия обусловлены как характером, так и культурным уровнем ученика. Ведь история ушу вообще — это история непрерывного развития и изменения, каждое

поколение мастеров приносит свои особенности в движения. Эти именения обусловлены культурно-исторической средой проживания мастера, политической обстановкой и т. д. Развитие ушу напрямую определено историческим развитием и всегда связано с переменами в обществе.

Я считаю, что для понимания назначения этого комплекса, необходимо внимательно анализировать каждое из движений. Ведь у каждой из восьми форм должна быть четкая цель. Почему были выбраны именно эти 8 движений? Что они дают для дальнейшего изучения багуачжан?

Первоначально я изучал *дань цао ба ши* у Ли Цзымина, затем изучал их у ученика Го Гумина — Лю Цземина. Обе версии *дань цао ба ши* имеют много схожего, но и различий также достаточно. При дальнейшей самостоятельной работе, я продолжил анализ и отбор наиболее применимых движений.

Названия *дань цао*, указанные в личных записях Ли Цзымина (предназначалось только ученикам для внутреннего использования):

1. *Гай чжан* 盖掌;
2. *тяо чжан* 挑掌;
3. *цзинь бу чжан* 進步掌;
4. *син шоу чжан* 行手掌;
5. фэн лунь чжан 風輪掌;
6. *мин шоу ань туй* 明手暗腿;
7. *ши цзы гунь цю* 獅子滾球;
8. *ба гуа ю шэнь чжан* 八卦游身掌.

Вот какие названия и комментарии к ним были записаны уже в моей личной записной книжке после занятий с Ли Цзымином:

1. Гай чжан (выброс силы-*цзинь*, стоя на месте, верхняя рука через голову накрывает — давит *гай-я* вниз, вторая рука тянет назад);

2. тяо чжан (1-е движение из 64 ладоней). *Гу янь чу цюнь* (последнее движение из 64 ладоней);

3. фэн лунь пи чжан (*пи чжан* с шагом *жао бу*);

4. жоу шэнь чжан (обе руки «качаются — колеблются»);

5. мин шоу ань туй (левая рука выполняет удар *чуань чжан*, левая нога — пинок вперед. То же правой);

6. лян ши шоу (левая рука *пи чжан* с разворотом, правая рука *пи чжан*, одновременно, правая нога шаг вперед, а левая рука поднимается вверх (*ляо да*), левая нога пинок вперед. Смена рук: левая нога отшаг назад, правая нога *жао бу*. Правая рука *пи чжан* с разворотом, левая рука *пи чжан* и т. д.);

7. тянь туй хоу дэн туй (нога выполняет *дэн* назад, рука толчок *туй* вперед, поочередно);

8. ши цзы гунь цю (руки обхватывают мяч (*хэ-бао*), шаг следует движению корпуса, протыкание вперед, шаги по треугольнику (*сань цзяо бу*).

В то время в Пекине, в парке «Юй юань тань» у западных ворот тренировался Лю Цземин. Он являлся моим братом по *улинь* (*ши сюн*), так как был учеником — *дицзы* Го Гумина, мастера одного поколения с Ли Цзымином. Но Лю Цземин был старше многих из нас, и мы с уважением относились к его возрасту и опыту занятий багуачжан. Кроме того, он был старшим учеником Го Гумина (*да дицзы*). Го Гумин являлся нашим «дядей» (*ши бо*). Лю Цземин часто заходил на наши тренировки с Ли Цзымином, иногда мы и сами искали встречи с ним для того, чтобы повысить свой уровень. Он был очень хорошим человеком. Все, что он умел и знал — всему учил, не скрывая. Я выучил его *дань цао ба ши* полностью. Некоторые названия движений я придумал сам, так как в то время я обращал больше внимания на содержание движений и после тренировки скорее записывал смысл движения, а не названия. В 1989 году Лю Цземин умер и у меня уже не было возможности уточнить название каждой ладони.

Вот каким образом были зафиксированы движения комплекса Лю Цземина в моей записной книжке:

1. Цзинь бу тяо чжан (первая ладонь из 64 ладоней);

2. цзинь бу туан чжуан (уклон, отшаг, скрестить руки и столкнуть);

3. лоу да ляо инь (*ао бу лоу шоу ляо инь*);

4. фэн лунь пи чжан (*фэн лун* с шагом вперед);

5. та чжан (*бань мабу* руки давят в стороны, большие пальцы смотрят вверх) похоже на *е чжан;*

6. *гу янь чу цюн* (*янь чжоу* с шагом, блок и толчок вперед);

7. *ча хуа е лэй* (горизонтальный *це чжан* в *мабу*);

8. *шан бу сань чуань* (*шан бу* по треугольнику вместе с ударами *чуань чжан*).

А вот названия и мои комментарии к ним для восьми движений, указанных в книге «Го ши цзинь нан» «郭氏錦囊»:

1. *Цзинь бу тяо чжан* (1-е движение из 64 ладоней);

2. *цзинь бу лоу да* (*аоу бу лоу шоу* прямой толчок вперед ладонью) похоже на *ляо инь;*

3. *цзинь бу туан чжуан* (центры ладоней направлены вперед, запястья перекрещены);

4. *фэн лун пи чжан* (одинаково);

5. *фань шоу е чжан* (*чуань чжан* вверх, ладонь переворачивается и выполняет *е чжан*) похоже на *та чжан;*

6. *люй шоу тяо да* (шаги живее, руки — сперва вперед *ляо*, затем назад *лю* и *дай*, потом *янь чжоу*, шаг вперед удар *тяо*) похоже на *гу янь чу цюнь;*

7. *люй шоу ча лэй* (движение из 64 ладоней *ча хуа е лэй*) *жао бу лоу шоу шунь бу дай чуй;*

8. *инь-ян пу мянь* (как и *ши цзы чжан цуй* и 3 *чуань*).

Все четыре варианта рассмотренных выше «дань цао ба ши» имеют в своем составе по 5 одинаковых движений: *фэн лунь пи чжан, сань чуань, тяо да, лоу да, цзинь бу туань чжуан*. Эти движения хорошо применимы в бою и их часто используют в самостоятельной тренировке с целью увеличения уровня мастерства. Движения требуют многократного повторения до автоматизма, естественного проявления усилий-*цзинь*, правильной работы корпуса *шэнь фа*, свободного движения *ци* и мысли-*и*. Только при соблюдении всех указанных условий можно говорить о боевом применении. Только тогда техника может быть «живой», меняясь в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя.

Вариант комплекса *дань цао ба ши*, о котором я пишу ниже — это результат моей работы по отбору лучшего из техники, личного ее анализа и боевого опы-

та применения. Взгляд автора на эти движения — это мой личный взгляд. На самом деле, если внимательно разобраться, у всех нас, учеников моего поколения, движения этого комплекса во многом схожи, различны только детали. А отдельные детали — это всегда следствие привычек выполнения движений и характера отдельного человека.

Помимо основного варианта движения необходимо практиковать различные его варианты. Изменения движений — это внутренняя сущность (*лин хунь*) багуачжан. Учение *Багуа* говорит о переменах. Я считаю, что каждое движение должно иметь как минимум 3 различных вариации, чтобы во время реального применения одно движение могло превратиться сразу в несколько вариантов. В каждом движении и его вариантах необходимо уметь выделять главное — его внутреннюю сущность (*лин хунь*). Например, в движении *гу янь чу цюнь* главное — это удар *тяо да*. Ключевое — это удар ладонью снизу вверх, все равно какой. Это и есть смысл этого движения. Удар направлен в корпус. Конечно же, возможно применять его в голову или живот. В момент применения надо быть подвижным и активно перемещаться, чтобы правильно выбрать момент и позицию для удара.

Для каждого из движений необходимо соблюдать следующие требования: следить за координацией работы рук, корпуса и ног, т. е. верха, средней и нижней части тела (*шан, чжун, ся*); уметь выполнять движения, используя различные типы шагов: при разноименных руках и ногах (*ао бу*), одноименных (*шунь бу*), круговой-обходящий шаг (*жао бу*) и др. Одновременно, нужно быть готовым к возможным вариантам движения рук. Для этого обыгрывают различные ситуации, которые могут возникнуть в бою и прорабатывают версии изменения движений руками.

Принципы таких изменений следующие.

1. Для успешной атаки, усилия в передней руке берут начало в правильной работе задней руки.

2. Передняя рука движется, провоцируя противника на защитные движения руками. Передняя

рука работает прямо напротив линии возможной атаки противника, мешая его движениям. Такими движениями создается ситуация, когда противнику затруднительно маневрировать. Кроме того, так как он будет постоянно отвлечен, у него не будет времени подготовить сильный удар (выброс усилия), нужный ему для завершающей атаки.

3. Общие правила ведения поединка: показал справа, ударил слева, замахнулся вверху, ударил внизу, неожиданно шагнул вперед и сразу отходи назад и т. д.

Все указанные принципы направлены на достижение одной цели — улучшение технического арсенала и применимости движений.

Я полагаю, что 8 движений, которые я отобрал для комплекса *дань цао ба ши*, применимы в бою, отвечают указанным выше требованиям и могут существенно разнообразить арсенал атакующих техник.

上步穿掌
1. Шан бу чуань чжан
Удар ладонью — *чуань* с шагом вперед

Чуань чжан — это характерное и наиболее часто применяемое движение техники багуачжан. *Чуань чжан* необходимо многократно тренировать и отрабатывать. Движение выполняется путем непрерывного чередования шаг — удар — шаг — удар. Таким образом тренируется взаимодействие верха и низа тела, что при правильной тренировке позволяет связать в одно целое шаги и удары.

Рис. 2.0

Последовательность движений

1. Исходное положение для всех движений в этом комплексе одинаково и называется *лао сэн то бо*. Правая нога впереди, большая часть веса тела (70%) на левой ноге. Правая рука вытянута вперед ладонью вверх, локоть немного согнут. Пальцы

на уровне кончика носа. Левая ладонь находится под правым локтем. Центр ладони направлен вниз. Выполняется требование *ханьсюн бабэй*. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен прямо вперед (рис. 2.0).

2. Подшаг вперед правой ногой, вес тела переходит на правую стопу. Левая стопа находится у внутренней стороны правой стопы и не касается земли. Одновременно правая ладонь поворачивается внутрь и принимает форму вертикальной ладони (*це чжан*). Левая ладонь находится под правым локтем. Взгляд направлен вперед.

3. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), полшага вперед правой ногой. Большая часть веса тела находится на правой ноге. Одновременно с шагом левая ладонь выносится вдоль правого предплечья вперед (*чуань*). Пальцы ладони направлены вперед на уровне кончика носа. Правая ладонь возвращается к положению у левого плеча. Взгляд направлен вперед.

4. Подшаг вперед левой ногой, правая стопа подшагивает к внутренней стороне левой стопы. Положение рук не изменяется. Локти и плечи опущены, взгляд направлен вперед.

5. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*), левая нога подшагивает следом (*гэн бу*), большая часть веса тела на левой ноге. Одновременно с этим правая ладонь вдоль левого предплечья выносится вперед (*чуань*). Пальцы на уровне кончика носа. Левая ладонь возвращается к положению у правого плеча. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

6. Разворот.

6.1. Шаг *коу-бу* передней ногой и разворот на 180 градусов. Вторая нога подшагивает вперед. Большая часть веса тела находится на передней ноге. При повороте одноименная рука выполняет удар *пай*. Усилие сосредоточено на внешней стороне ладони. Рука на уровне плеча. Взгляд направлен на бьющую руку.

6.2. Вес тела переходит на заднюю ногу, которая отшагивает назад на полшага. Одновременно с этим

Рис. 2.1

Рис. 2.2

Рис. 2.3

Рис. 2.4

Рис. 2.5

Рис. 2.6

бьющая рука возвращается на поясницу, центр ладони направлен вверх. Вторая рука из-за головы выполняет накрывающий блок вперед-вниз. Центр ладони направлен вниз, рука округлая. Ладонь останавливается на уровне плеч. Взгляд направлен вперед.

6.3. Передняя нога выполняет полшага вперед, вес тела остается на задней ноге. Одновременно ладонь от поясницы выпрямляется вверх до уровня кончика носа, центр ладони направлен вверх. Макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2.0—2.6).

Количество повторов в обе стороны должно быть одинаковым.

Требования к движению и силы-цзинь

1. Ключевой момент для правильного выполнения шага с ударом ладонью вперед (*шан бу чуань чжан*) — это одновременное синхронное завершение движений ладони и шага.

2. Тренировка шагов в багуачжан крайне важна. Особенно, если это шаги, имеющие реальное боевое применение. В кулачных трактатах есть фраза: «Все способы шага берут начало в изменении положения стопы. Остановка в движении подобна засохшим лепесткам цветка, упавшим на землю». Особенно важно помнить, что при шаге вперед, сперва шагает передняя нога, а задняя подшагивает следом, а при шаге назад сперва отшагивает задняя нога, а передняя отступает вслед. Такой способ шага является особенностью техники багуачжан.

3. При выполнении удара ладонью (*чуань чжан*) бьющая ладонь выводится из-под локтя передней руки и движется вперед с трением о предплечье. При выбросе усилия-*цзинь* пальцы мысленно ведут вперед всю руку. Плечо ускоряет движение локтя, локоть ведет ладонь. Одновременно плечи выполняют реверсное движение вперед-назад за счет скручивания поясницы. Источник силы в этом движении — поясница. «Поясница — источник, плечи — управляют, локоть — изменяет, а ладонь наносит удар».

Варианты движения

蓋壓截掌
1.1 Гай я чо чжан

Удар ладонью с накрыванием, давлением вниз и протыканием-*чо* вперед

Рис. 2.7

Рис. 2.8

Рис. 2.9

Рис. 2.10

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой, левая нога подшагивает следом. Одновременно правая рука переворачивается ладонью вниз с давлением, локоть согнут, ладонь на уровне плеча. Левая ладонь над правым локтем, центр ладони направлен вниз. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой, правая нога подшагивает следом. Большая часть веса тела находится на левой ноге. Одновременно левая рука вдоль правого предплечья выполняет удар вперед (*чо*) на уровне кончика носа. Рука полностью выпрямляется. Правая рука возвращается назад до положения у правого плеча. Взгляд направлен вперед.

3. Полшага вперед левой ногой, правая нога подшагивает следом. Одновременно с этим левая ладонь переворачивается вниз с давлением, локоть согнут, ладонь на уровне плеча. Правая ладонь над левым локтем, центр ладони направлен вниз, взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед правой ногой, левая нога подшагивает следом. Большая часть веса тела на левой ноге. Одновременно с шагом правая рука вдоль левого предплечья выполняет удар вперед (*чо, чуань*) на уровне кончика носа. Рука полностью выпрямляется. Левая рука возвращается назад до положения у плеча. Взгляд направлен вперед (рис. 2.7—2.10).

Аналогично с другой руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движениям

1. Подшаг вперед передней ногой и блокирование , т. е. накрывание ладонью (*фань чжуан*), необходимо выполнять одновременно и слитно.

2. При выполнении широкого шага задней ногой (*шан бу*) и удара рукой необходимо стремиться использовать цельное усилие всего тела (*чжэн цзинь*).

3. При выполнении удара (*чо*), скручивая поясницу, посылаем вперед плечи, усилие должно доходить до кончиков пальцев.

退步穿掌

1.2 Туй бу чуань чжан

Удар ладонью-*чуань* с шагом назад

Последовательность движений

1. Отшаг назад левой ногой на полшага, вес тела переносится на левую стопу. Правая стопа подтягивается к положению с внутренней стороны у левой стопы, немного касаясь земли. Одновременно с отшагом локоть правой руки опускается вниз и сгибается, левая ладонь под правым локтем, ладонь прижата к локтю. Взгляд направлен вперед.

Рис. 2.12

2. Продолжая движение, правая нога отшагивает назад, левая нога подшагивает следом. Большая часть веса тела находится на правой ноге. Одновременно с отшагом назад, левая ладонь наносит удар (*цэ чуань*) вдоль правого предплечья. Ладонь на уровне кончика носа, рука полностью выпрямлена. Правая рука «тащит — возвращается» до положения у левого плеча. Взгляд направлен вперед.

Рис. 2.13

3. Полшага назад правой ногой, вес тела переносится на правую ногу, левая стопа подтягивается до положения с внутренней стороны у правой стопы, немного касаясь земли. Одновременно с отшагом назад левый локоть опускается вниз, правая ладонь у левого локтя. Взгляд направлен вперед.

Рис. 2.14

4. Отшаг назад левой ногой, вес тела переносится назад, правая нога подшагивает следом. Одновременно с отшагом назад, правая ладонь выполняет удар (*чуань*) вдоль левого предплечья. Ладонь на уровне кончика носа. Левая рука сгибается до положения у правого плеча. Взгляд направлен вперед (рис. 2.12—2.14).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. В момент отшага задней ногой, необходимо наличие усилия *дэн* в передней ноге, направленного назад. Шаг не должен быть широким. Главное — это устойчивость положения.

2. При выполнении широкого шага назад, передняя нога следует за задней, вес тела переносится на заднюю ногу, в этот момент и необходимо выполнять удар вперед (*чуань*). При отшаге назад немного подсесть вниз — это позволяет сохранить устойчивость.

Рис. 2.15

Рис. 2.16

Рис. 2.17

Рис. 2.18

纏步穿掌
1.3 Жао бу чуань чжан

Удар ладонью-*чуань* с обводящим шагом

Последовательность движений

1. Отшаг назад левой ногой, правая стопа подшагивает до положения перед левой стопой. Не останавливаясь, шаг вперед-влево по дуге правой ногой, носок стопы развернут вовне. Одновременно с шагом, правая рука переворачивается и возвращается к положению перед животом, и сразу же движется вперед-вверх (*цюань*). Центр ладони направлен вверх, рука согнута, ладонь на уровне кончика носа. Левая ладонь у правого локтя, центр ладони направлен вниз. Взгляд устремлен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой, правая ладонь переворачивается и «накрывает с давлением вниз» (*гай я*), левая ладонь выполняет удар вперед (*чуань*) вдоль правого предплечья. Ладонь на уровне кончика носа. Правая рука возвращается к положению у левого плеча, центр ладони направлен вниз. Взгляд обращен вперед.

3. Отшаг назад правой ногой, левая стопа подшагивает до положения с внутренней стороны правой стопы и без остановки движется вперед по дуге.

Рис. 2.19

Рис. 2.20

Носок стопы развернут вовне. Одновременно с шагом, левая ладонь переворачивается с давлением вниз до положения перед животом и выносится вперед (*цюань*), центр ладони направлен вверх. Рука немного согнута. Пальцы на уровне кончика носа. Правая ладонь возвращается к положению перед левым плечом, центр ладони направлен вниз. Взгляд устремлен вперед.

4. Шаг вперед правой ногой, левая ладонь переворачивается с давлением вниз (*гай я*), правая ладонь выполняет удар вперед (*чо*) вдоль левого предплечья, центр ладони направлен вниз. Рука на уровне кончика носа. Взгляд направлен вперед (рис. 2.15—2.20).

Требования к движению

1. При выполнении отшага назад передней ногой, передняя рука содержит усилия *люй, дай, ла*. Руки и ноги движутся слитно, корпус немного «отклоняется — качается» в сторону (*яо бай*).

2. В момент выполнения шага по дуге (*бай-бу*) важным является место постановки стопы. Шаг выполняется одновременно с ударом рукой (*цюань*), рука и нога заканчивают движение одновременно.

3. При ударе задней рукой (*чо*) центр ладони направлен вниз. Удар выполняется одновременно с шагом.

Назначение и применение

1. Выше много говорилось о применении и назначении удара ладонью (*чуань чжан*). Отшаг назад (*туй бу*) и обводящий шаг (*жао бу*) — это тот же удар *чо*, только с измененными шагами. В случае выполнения *чо чжан*, которому предшествует блокирующее движение руки противника (*гай я*) — этот удар направлен в лицо противника. При парной тренировке этого движения надо быть осторожным, так как если такой удар попадет в цель, можно травмировать партнера.

2. Удар ладонью (*чуань чжан*) всегда проводится в комбинации с другими движениями. Основная задача этого удара — заставить противника рефлекторно закрыть глаза, на мгновение «потерять

себя», утратить контроль над своими движениями. При потере контроля над собой происходит раскоординация движения рук и ног. В таком случае хорошо работает атакующая техника — показать ложную атаку в голову, а ударить ногами в нижнюю часть тела. Можно также совместить удар ладонью (*чуань чжан*) с последующими ударами руками в голову. Хорошо работает также техника ударов ладонью (*чуань чжан*) с отступлением назад, когда быстрые и резкие выбросы усилия-*цзинь* неожиданны для противника, который поглощен атакующими движениями. Но еще раз отмечу, что вся эта техника должна быть использована только для реальных врагов. Во время тренировки и спарринга с друзьями и братьями по ушу, необходимо знать меру и помнить о безопасности.

3. *Цэ чуань чжан* — это одновременно и атакующее и защитное движение. В защите кроется атака, в атакующем движении содержится защитное движение. *Чо чжан* сперва блокирует удар противника рукой, затем вдоль его предплечья выполняется удар в лицо, горло. Ключевым для *чо чжан* является наличие усилий накрытия-*гай* и давления-*я*.

4. Очевидно, что для того, чтобы применять на практике удар ладонью *чуань чжан*, необходимо тренировать его не только отдельно, но и в паре. Требуется также тренировать *теша чжан* (удары ладонью по песку), которые нарабатывают жесткость и силу ладони. Чтобы удар пальцами был сильным, необходимо тренировать ладонь. Такой удар, направленный в глаза противника, очень опасен.

Рис. 2.21

Рис. 2.22

Рис. 2.23

進步批掌
2. Цин бу тяо чжан
Удар ладонью-*тяо* с шагом вперед

Последовательность движений

1. Подшаг вперед правой ногой, левая нога подшагивает следом, левая стопа останавливается с

Рис. 2.24

Рис. 2.25

Рис. 2.26

Рис. 2.27

Рис. 2.28

Рис. 2.29

внутренней стороны правой стопы, немного касаясь земли. Одновременно левая ладонь переворачивается центром ладони вверх и выполняет удар вверх до положения у правого локтя (*цюань*). Взгляд направлен вперед.

2. Широкий шаг вперед левой ногой, правая нога подшагивает сзади. Большая часть веса тела находится на правой ноге. Одновременно левая рука наносит удар вперед (*чуань чжан*) с подбиванием вверх (*тяо*). Локоть согнут, локоть левой руки находится на уровне плеча, пальцы на уровне головы, центр левой ладони направлен назад. Правая ладонь поворачивается внутрь, центр ладони направлен вперед, локоть выпрямлен. Толчок вперед (*туй*) правой рукой, пальцы ладони направлены вверх на уровне груди. Взгляд устремлен вперед.

3. Полшага вперед левой ногой, правая нога, не касаясь земли, следует за левой ногой. Одновременно правая ладонь вращается наружу, центр ладони направлен вверх, рука сгибается в локте, пальцы направлены вверх. Левая рука опускается вниз до положения над правым локтем, центр ладони направлен вверх. Взгляд обращен вперед.

4. Широкий шаг вперед правой ногой, левая нога подшагивает сзади. Большая часть веса тела находится на левой ноге. Одновременно правая рука возвращается назад-вверх, пальцы ладони направлены вверх, центр ладони — назад. Левая ладонь поворачивается внутрь, левая рука толкает вперед (*туй*). Центр ладони направлен вперед на уровне груди. Макушка головы тянется вверх, взгляд устремлен вперед (рис. 2.21—2.29).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движениям и силы-цзинь

1. В тот момент, когда передняя стопа подшагивает вперед, ладонь передней руки переворачивается и готовится к подбивающему движению вверх (*тяо*).

2. При выполнении широкого шага вперед задней ногой и удара задней рукой, необходимо связать в

одно движения шага и удара. В момент выполнения удара *тяо* задней рукой, локоть руки вынести вперед. Ладонь движется вперед-вверх с усилиями *нин гоу цюань фань*, при этом все тело немного приседает вниз.

3. Выброс усилия в передней руке происходит за счет скручивания поясницы, которая посылает плечо вперед. Поясница ведет плечо, плечо — локоть, а локоть направляет кулак. Плечо и локоть опущены вниз. Удар связан с выдохом. Макушка головы тянется вверх.

4. Все движения необходимо выполнять на один счет, шаг вперед (*цзинь бу*) должен быть быстрым, второй шаг вперед (*шан бу*) широким. Шаги должны быть устойчивыми, быстрыми, подвижными («живыми»).

Варианты движения

順步批打
2.1 Шунь бу тяо да
Удар-тяо на одноименом шаге

Последовательность движений

1. Отшаг правой ногой до положения правой стопы перед левой стопой. Одновременно с этим правая рука переворачивается и возвращается к положению у живота, левая рука следует за правой. Макушка головы тянется вверх, взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*), подшаг левой ногой (*гэн бу*) до положения у внутренней стороны правой стопы. Правая ладонь переворачивается ладонью вверх и выполняет удар *цюань* перед собой на уровне кончика носа. Левая ладонь находится у правого локтя. Взгляд направлен вперед.

3. Шаг левой ногой вперед, правая нога подшагивает следом (*гэн бу*). Удар левой ладонью прямо перед собой. Центр ладони направлен вперед на

Рис. 2.30

Рис. 2.31

Рис. 2.32

Рис. 2.33

Рис. 2.34

Рис. 2.35

уровне груди. Правая ладонь возвращается к положению у правого плеча. Центр ладони направлен назад, пальцы вверх. Локоть на уровне плеча. Левое плечо выносится вперед. Взгляд направлен по направлению левой руки.

4. Отшаг назад левой ногой (*чэ бу*). Руки опускаются перед собой, левая нога шагает вперед (*цзинь бу*), обе руки выполняют удар *цюань* вверх-вперед, правая рука у левого локтя, центры ладоней направлены вверх. Локоть левой руки на уровне груди, взгляд устремлен вперед.

5. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*), подшаг левой (*гэн бу*). Толчок вперед правой ладонью (*туй чжан*) на уровне груди. Центр ладони направлен вперед. Левая ладонь переворачивается назад, пальцы направлены вверх, локоть на уровне плеч. Правое плечо выносится вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 2.30—2.35).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Шаг и удар одноименной рукой необходимо выполнять на один счет. Выполнять требование *ханьсюн бабэй,* плечи и локти опущены, корпус «опущен — посажен» вниз. Мыслеобраз опорного столба или забитой сваи.

2. Шаг и удар задней рукой выполняется за счет скручивания поясницы, посылающей плечо вперед. Выброс усилия связать с выдохом.

退步挑打（拗步）
2.2 Туй бу тяо чжан

Удар-тяо на шаге назад (разноименный)

Последовательность движений

1. Отшаг левой ногой на полшага назад. Вес тела сосредоточен на левой ноге. Правая стопа подносится к внутренней стороне левой стопы. Левая рука переворачивается и выносится (*цюань*) к положению у правого локтя. Правая рука немного

согнута, локоть смотрит вниз. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг назад правой ногой. Отшаг назад левой ногой. Вес тела равномерно распределен между двух ног. Левая рука поднимается вверх, локоть на уровне плеча, центр ладони направлен назад, пальцы вверх. Правая рука выносится вперед, рука немного согнута, плечо выносится вперед, центр ладони направлен вперед на уровне груди. Взгляд обращен вперед.

3. Полшага назад правой ногой. Вес тела переносится на правую ногу. Левая стопа у внутренней стороны правой, носок касается земли. Правая рука поднимается вверх, центр ладони направлен вверх, пальцы на уровне кончика носа. Левая рука опускается вниз до положения над правым локтем. Центр ладони направлен вверх. Взгляд обращен вперед.

4. Шаг назад левой ногой. Полшага назад правой ногой. Вес тела равномерно распределен между ногами. Правая рука поднимается вверх, центр ладони направлен назад, пальцы вверх. Локоть на уровне плеча. Левая ладонь с поворотом выносится вперед на уровне груди, центр ладони направлен вперед, локоть выпрямлен. Макушка головы тянется вверх. Взгляд направлен вперед.

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Первый шаг назад короткий и быстрый. При этом происходит понижение уровня позиции с «закрытием — складыванием» (*со шэнь*).

2. Второй шаг назад большой, но не слишком широкий, чтобы не потерять равновесие. Удар руки вперед и шаг назад начинаются и завершаются одновременно.

3. Движение выполнять на один счет. При отшаге — закрыться (*со шэнь*), при ударе — открыться (*чан шэнь*). «Сжимаюсь — закрываюсь, подымаясь вверх; открываюсь, опускаясь вниз».

退步挑打（顺步）

2.3 Туй бу тяо да

Удар-тяо на шаге назад (одноименные)

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой. Вес тела на левой ноге. Правая стопа у внутренней стороны левой, касается земли носком. Левая рука поднимается (*цюань*) к правому локтю. Обе руки перед собой, *ханьсюн бабэй*, взгляд направлен вперед.

2. Шаг назад правой ногой. Вес тела на правой ноге. Полшага назад левой ногой. Правая ладонь выносится вперед, центр ладони направлен вперед на уровне груди. Левая ладонь разворачивается центром ладони назад, локоть левой руки согнут до положения у левого плеча. Взгляд обращен вперед.

3. Полшага назад правой ногой, вес тела на правой ноге. Левая стопа у внутренней стороны правой касается носком земли. Правая рука поднимается вверх до уровня кончика носа, центр ладони направлен вверх, локоть немного согнут. Левая ладонь опускается до положения над правым локтем. Центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг назад левой ногой. Правая нога полшага назад. Левая ладонь выносится вперед, центр ладони направлен вперед на уровне груди. Правая ладонь с центром, направленным назад, находится у левого плеча. Локоть правой руки согнут, кончики пальцев на уровне макушки. Взгляд направлен вперед.

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. При выполнении полшага назад, связать в одно движение опускание и подъем рук.

2. Шаг назад и удар рукой вперед выполняются одновременно.

Назначение и применение

1. *Удар цзинь бу тяо да* — это распространенная техника багуачжан. Иероглиф «тяо» применяется

по отношению к передней руке и означает движение «подбивания — раскрытия — блокирования» руки противника. Движение направлено вверх. Движение *тяо* содержит усилия *нин, го, цюань, фань*. При прямом ударе в голову это движение защищает голову, а вторая рука наносит удар с шагом (*цзинь бу*), например, в грудь. Как же именно выполнять *тяо*? *Тяо* — это движение предплечьем снизу вверх. В каком месте надо подбивать руку противника? Как добиться максимальной эффективности от этого движения? В первую очередь — это движение раскрытия руки противника, выполняющей атакующее движение. Защитившись, одновременно появляется возможность атаки. Подбив — *тяо* осуществляется в переднюю руку противника, и, конечно, лучше всего, если это локоть. Локоть — это среднее звено руки (*чжун цзе*). Попадание в эту часть тела позволяет влиять на равновесие противника. Такое смещение центра тяжести противника создает наилучшие условия для последующей атаки. Однако атакующие действия надо проводить быстро и решительно, так как, сократив движением *тяо* дистанцию, мы сами подвергаемся опасности атаки.

2. *Тяо чжан* с отшагом назад выполняется на одноименные и разноименные руки и ноги. Движение в основном связано с защитой. В случае атаки противника в голову, сначала выполняется отшаг назад и подбив-*тяо* атакующей руки. Результат этого защитного действия, конечно, зависит от скорости реакции и скорости выполнения движения.

3. Удар, следующий за *тяо* второй рукой — это короткий прямой удар вперед, использующий короткое усилие *цунь-цзинь*. Также можно использовать более длинное движение, как продолжение защиты. Более длинное движение — это толчок для последующего выведения противника из равновесия; более короткое (*цунь-цзинь*) — удар. Первое движение (толчок) выполняется двумя способами, приводящими к разным результатам: с направлением усилия вперед-вверх или вперед-вниз.

4. *Цзинь бу тяо чжан* — это первое движение в комплексе 64 ладоней. Руки работают слаженно, ос-

новным является усилие всего тела, а не отдельных его частей. Различные варианты выполнения этого движения связаны с изменением способа шага. Используется одноименный шаг (*шунь бу*), разноименный (*ао бу*), шаг передней ногой (*цзинь бу*), шаг задней ногой (*туй бу*), при этом руки работают практически одинаково. Разумеется, после освоения этих базовых движений, появляются различные варианты шага и удара, связанные с реальным применением, основным критерием которых является реальная эффективность наработанного движения. Не пропускать удар противника, самому эффективно атаковать — единственный критерий правильности выполнения любого движения.

Рис. 2.36

Рис. 2.37

Рис. 2.38

Рис. 2.39

Рис. 2.40

撩陰掌
3. Ляо инь чжан

Последовательность движений

1. Полшага правой ногой вперед. Левая нога на месте. Большая часть веса тела на правой ноге. Правая рука движется по дуге перед собой влево-вниз, пальцы ладони направлены вниз, большой палец направлен вовнутрь. Центр ладони направлен вправо на уровне живота. Левая рука по направлению вниз-вперед выполняет движение *ляо,* центр ладони направлен вперед на уровне живота. Пальцы ладони обращены вниз. Взгляд направлен вперед.

2. Полшага правой ногой вперед, подшаг левой ногой. Левая рука описывает дугу перед собой снизу-вверх-налево. Центр ладони направлен вправо на уровне плеч. Правая рука возвращается к положению у правого бока, центр ладони направлен вперед, пальцы ладони — вниз. Взгляд направлен на левую ладонь.

3. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), подшаг правой ногой (*гэн бу*). Правая нога сгибается в колене, пятка отрывается от земли, вес тела переносится на

левую ногу. Левая рука движется вниз-влево, центр ладони направлен влево, пальцы ладони направлены вниз на уровне бедра, локоть согнут. Правая ладонь от бедра выносится вперед (*ляо*), центр ладони направлен вперед, пальцы ладони — вниз, на уровне живота. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 2.36—2.40).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению и силы-цзинь

1. Вес тела расположен по центру между двумя ногами. При подшаге (*гэн бу*) пятка задней ноги отрывается, нога согнута. Бьющая рука движется одновременно с шагом передней ногой. При ударе *ляо* плечо опущено вниз, рука распрямлена вперед.

2. Защитное движение второй рукой выполняется по дуге. В руке должно присутствовать усилие накрытия — давления (*гай я*). Усилие создается работой корпуса (*шэнь фа*). Усилие исходит из плеча и локтя. В самом конце удара необходимо понизить уровень центра тяжести тела. Движение выполняется на один счет.

Варианты движения

顺步撩陰
3.1 Шунь бу ляо инь

Одноименный *ляо инь*

Последовательность движений

1. Центр тяжести переносится вперед, шаг вперед левой ногой (*шан бу*). Правая нога неподвижна. Правая ладонь накрывает с давлением (*гай я*) влево-вниз-вправо до положения справа от корпуса. Пальцы ладони направлены вниз на уровне бедра, центр ладони — вправо. Левая рука возвращается к положению у левого бедра, центр ладони направлен вперед. Вместе с выполнением шага впе-

Рис. 2.41

Рис. 2.42

ред (*шан бу*) выполняется удар *ляо*. Центр ладони направлен вперед, ладонь на уровне бедра. Взгляд устремлен вперед.

2. Полшага левой ногой вперед, правая нога подшагивает следом. Левая рука движется с усилием *гай-я* вверх-влево-вниз-вправо по дуге. Центр ладони направлен вниз, ладонь на уровне плеча. Правая рука возвращается к положению у правого бедра, центр ладони направлен вперед, пальцы ладони — вниз. Взгляд направлен вперед.

3. Шаг правой ногой вперед (*шан бу*), подшаг левой ногой (*гэн бу*). Левая рука движется вниз-назад. Центр ладони направлен налево на уровне бедра, пальцы ладони направлены вниз. Правая рука распрямляется вперед и наносит удар *ляо* на уровне бедра. Центр ладони направлен вперед. Взгляд вперед (рис. 2.41—2.42).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Движение выполняется одноименной рукой и ногой (*шунь бу*), удар и шаг заканчиваются одновременно, при этом используется усилие всего тела (*чжэн цзинь*).

2. Удар *ляо* направлен в пах, поэтому позиция должна быть низкой, большая часть центра тяжести на передней ноге. Движения рук скоординированы и связаны в одно. Поясница «висит вниз» (*фан сун*), скручиванием поясницы посылаем плечи вперед, распрямляем руку перед собой. Усилие должно достигать ладони.

背步撩陰
3.2 Бэй бу ляо инь
Ляо инь с разворотом

Последовательность движений

1. Полшага *коу-бу* вперед правой ногой, поворот на 180 градусов влево. Повернуться спиной к первоначальному направлению. Левая нога заша-

гивает за правую ногу (*бэй ча бу*), носок стопы касается земли. Левая рука сгибается в локте и выполняет защитное движение (*янь чжоу*), пальцы ладони направлены вверх на уровне кончика носа, центр ладони обращен внутрь. Левая ладонь поворачивается вовне центром ладони вверх, выполняет удар *цюань тяо* с внешней стороны правого локтя до уровня головы. Левая ладонь вращается внутрь, центр ладони направлен вовне. Взгляд направлен вперед.

2. Правая рука из положения перед грудью через правое бедро назад выполняет удар *ляо* на уровне бедра. Пальцы ладони направлены вниз. Левая рука защищает голову сверху, центр ладони направлен вверх-вперед.

3. Шаг *коу-бу* вперед левой ногой (*шан бу*). Вес тела необходимо перенести на левую ногу, а корпус развернуть назад. Левая нога движется назад и делает полшага *бай-бу* вперед. Правая рука поднимается вверх и выполняет удар вперед (*пи*) на уровне плеч. Большой палец ладони направлен вверх. Левая рука опускается вниз до положения у левого бедра.

4. Шаг *коу-бу* левой ногой вперед. Локоть левой руки выполняет защитное движение *янь чжоу* вперед-вправо. Центр левой ладони направлен внутрь на уровне кончика носа, пальцы — вверх. Корпус поворачивается вправо на 180 градусов, правая рука под левым локтем, центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

5. Правая нога зашагивает за левую (*ча бу*). Центр тяжести равномерно распределен между двумя ногами. Колено левой ноги согнуто. Правая рука подбивает вверх *тяо*, переворачивается ладонью вверх и закрывает голову сверху. Левая рука проходит перед грудью, животом, бедром назад-вниз и выполняет удар *ляо*. Центр ладони направлен назад, ладонь на уровне бедра. Взгляд направлен на левую ладонь (рис. 2.43 — 2.44).

6. Данное движение аналогично 3-му.

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 2.43

Рис. 2.44

Требования к движению

1. Защитное движение локтем (*янь чжоу*) передней рукой выполняется одновременно с шагом *коу-бу*. Удар-*ляо* исполняется синхронно с шагом *бэй ча бу*. Разворот и удар *пи* выполняются вместе с шагом *бай-бу*. Движения слитны, удары и шаги выполняются с использованием усилий всего тела — чжэн цзинь.

2. При выполнении защитного движения локтем *янь чжоу*, движется не только локоть, но и весь корпус относительно локтя. При выполнении удара вниз *ляо* вторая рука блокирует над головой (*чэн цзя*).

退步搡阴

3.3 Туй бу ляо инь

Ляо инь на шаге назад

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой. Вес тела переносится назад. Отшаг назад правой ногой, носок стопы касается земли. Правая рука выполняет блок по дуге влево-вниз (*гай я*) на уровне плеч. Левая рука возвращается до положения у поясницы. Центр ладони направлен вперед, пальцы ладони — вниз. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг назад правой ногой (*туй бу*). Подшаг назад левой ногой. Правая рука движется вниз-назад, а левая рука наносит удар *ляо* вперед. Центр ладони направлен вперед на уровне бедра. Взгляд обращен вперед.

3. Полшага назад правой ногой. Отшаг назад левой ногой, носок стопы касается земли. Левая рука блокирует вверх-влево (*гай я*) на уровне плеча. Правая рука возвращается до положения у правого бедра. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг назад левой ногой (*туй бу*). Подшаг правой ногой. Левая рука движется вниз-назад. Правая рука выпрямляется вперед и наносит удар *ляо*. Центр ладони направлен вперед на уровне бедра. Взгляд устремлен вперед.

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Шаг назад (*туй бу*) и блокирующее движение рукой выполняются одновременно.

2. Шаг назад (*туй бу*), удар *ляо*, блок второй рукой — все три движения выполняются одновременно.

Применение и назначение

1. *Ляо инь чжан* — это удар в пах. Движение опасное и коварное. После освоения его надо применять с большой осторожностью. «Знать как применить яд, но не использовать его — это проявление добродетели-Дэ». О воинской добродетели *У-Дэ* необходимо помнить всегда. *У-Дэ* — это правило для обязательного выполнения для всех, практикующих ушу. *У-Дэ* необходимо выполнять по отношению к друзьям, соученикам и братьям по ушу (по *улинь*). К врагам, в ситуации, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает опасность, необходимо применять «ядовитые руки», чтобы защититься. Во время самостоятельных тренировок необходимо поддерживать особую работу сознания, говорящую разуму, что «вы окружены злейшими врагами». Для умения реально применять технику тренировка такого состояния сознания является крайне важным аспектом.

2. Тренировать *ляо инь чжан* можно самостоятельно или в паре. При парной тренировке блок передней рукой не нужно делать слишком широко. Кроме того, передняя рука должна при необходимости закрывать голову. Чтобы сократить дистанцию при выполнении удара *ляо* необходимо сделать шаг (*шан бу*) и, сблизившись, подать плечо вперед или даже ударить плечом, лишь после этого применив *ляо инь*.

3. *Бэй бу ляо инь* — это удар в пах с разворота. Удар резкий и неожиданный, способный травмировать. При этом необходимо защищать свою голову от ударов противника. Если не удалось выполнить *ляо*, то движение можно продолжить и ударить в область живота (*е чжан*). Защитное движение локтем и вход (*ча бу*) с вращением, отвлекают против-

Рис. 2.46

Рис. 2.47

Рис. 2.48

Рис. 2.49

Рис. 2.50

Рис. 2.51

ника от основного удара *ляо*. За одним ударом должен следовать другой и целая серия ударов, чтобы не дать противнику возможности атаковать.

4. Применение всех вариантов удара *ляо инь*, описанных выше, одинаково, различны только способы шага. Движения должны быть легкими и ловкими, необходимо менять позицию в соответствии с изменением ситуации, быть гибким и подвижным. Если удается связать шаги и удары руками в одно целое, то усилия-*цзинь* обретают цельность и работать начинает все тело сразу. Это приносит хороший результат в применении техники.

風輪劈掌
4. Фэн лунь пи чжан
Рубящий удар-*пи* с вращением

По версии Ли Цзымина это движение выполнялось так: шаг вперед *шан бу*, 2 удара *пи чжан*, руки перекрещиваются перед собой, затем поднимаются вверх и выполняется удар *пи чжан* в стороны. При этом движении первые 2 удара получаются сильными, а последующий удар в стороны не очень сильным. Если последнее движение делать не сверху вниз, а открыванием рук в стороны (*хэн да кай*), то это движение получается сильным. Ли Цзымин также предлагал вариант с опусканием центра тяжести, с приходом в позицию *мабу*.

Последовательность движений

1. Полшага назад правой ногой (*чэ бу*), полшага вперед правой ногой (*цзинь бу*). Левая нога неподвижна. Правая ладонь переворачивается центром вниз до положения у живота, проносится с левой стороны тела по дуге вверх и выполняет удар *пи чжан* вперед. Пальцы ладони направлены вперед, ладонь на уровне плеча, мизинец ладони отведен вниз.

2. Шаг вперед левой ногой. Правая нога на месте. Левая рука выполняет удар вперед-вниз (*пи*) до уров-

ня поясницы, мизинец ладони направлен вниз. Правая рука возвращается до положения у левого локтя. Макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед.

3. Полшага назад левой ногой, полшага вперед левой ногой (*цзинь бу*). Правая нога на месте. Левая рука с правой стороны корпуса движется по кругу вверх и наносит удар вперед (*пи*). Ладонь на уровне плеча, мизинец ладони направлен вниз. Правая рука движется назад-вверх, локоть согнут. Взгляд направлен на левую руку.

4. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*), левая нога на месте. Правая рука наносит удар вперед-вниз (*пи*), опускаясь до уровня живота, мизинец ладони направлен вниз. Левая рука возвращается до положения у правого локтя. Взгляд направлен вперед (рис. 2.46—2.51).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 2.52

Рис. 2.53

Рис. 2.54

Рис. 2.55

Требования к движению и силы-цзинь

1. Удары руками (*пи*) выполняются в высоком темпе, шаг вперед (*шан бу*) широкий и быстрый, все движение выполняется на один счет.

2. При нанесении удара (*пи*) плечи расслаблены, поясница движет плечами, плечи ведут локоть, локоть двигает ладонь.

3. Удар (*пи*) необходимо выполнять слитно с шагом, при этом скоординировать движение верхней и нижней частей тела.

Варианты движения

4.1 Жао бу шуан пи

Парный удар-*пи* на обводящем шаге

Последовательность движений

1. Полшага назад правой ногой, корпус немного разворачивается налево, правая нога по дуге влево-вперед шагает вперед на полшага, носок стопы

развернут вовне (*бай*). Левая нога на месте. Правая рука с вращением опускается вниз и наносит удар (*пи*) вперед на уровне плеч. Левая рука поднимается вверх вслед за правой. Взгляд направлен на правую руку.

2. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*). Удар (*пи*) левой рукой до уровня поясницы, локоть бьющей руки немного согнут. Правая рука возвращается к положению у левого локтя. Взгляд направлен вперед.

3. Полшага назад левой ногой, шаг по дуге вправо-вперед левой ногой, носок стопы развернут вовне (*бай*). Правая нога на месте. Левая рука выполняет удар (*пи*) на уровне плеча. Правая рука поднимается вверх вслед за левой. Взгляд направлен на левую руку*.

4. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*), левая нога подшагивает следом (*гэн бу*), большая часть веса на левой ноге. Правая рука наносит удар (*пи*) вперед-вниз до уровня поясницы. Левая ладонь возвращается до положения у правого локтя. Взгляд направлен вперед (рис. 2.52—2.55).

Требования к движению

Движение аналогично предыдущему. Различия в движении передней ноги, которая выполняет шаг по дуге — *бай-бу*.

Рис. 2.56

Рис. 2.57

翻身劈掌
4.2 Фань шэнь пи чжан
Удар-*пи* с разворотом

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой, вес тела переносится на левую ногу. Правая стопа у внутренней стороны левой стопы. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*). Носок стопы развернут вовне (*бай*).

** Здесь и далее под «рука с вращением опускается вниз» подразумевается наличие усилий: я (давить), нин-фань (скручивать —переворачивать), ла (тянуть), дай (тащить).*

Левая нога на месте. Правая рука с вращением опускается вниз и продолжает движение ударом вверх-вперед (*пи*) на уровне плеча. Левая рука следом за правой поднимается вверх. Взгляд направлен на правую руку.

2. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*). Носок стопы направлен внутрь (*коу*). Левая рука наносит удар вперед-вниз (*пи*) до уровня поясницы. Локоть бьющей руки немного согнут. Правая рука возвращается до положения у левого локтя. Взгляд направлен вперед.

3. Разворот направо на 180 градусов. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*). Колени согнуты, позиция — высокое *мабу*. Одновременно с поворотом, руки, с поднятыми вверх локтями, скрещиваются перед корпусом и опускаются вниз по обеим сторонам корпуса с ударом (*пи*) до уровня поясницы. Руки немного согнуты в локтях. Взгляд по направлению правой руки.

4. Смена направления. Разворот головы, взгляд направлен на левую руку. Отшаг левой ногой назад до положения у внутренней стороны правой ступни. Шаг вперед левой ногой (*цзинь бу*). Носок стопы развернут вовне (*бай*). Правая нога на месте. Одновременно с шагами, левая рука с вращением опускается вниз и продолжает движение ударом вперед (*пи*) на уровне плеча. Правая рука следует за левой и поднимается вверх. Взгляд направлен на левую руку.

5. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*). Носок стопы направлен внутрь (*коу*). Правая рука наносит удар вперед-вниз (*пи*) до уровня поясницы. Локоть бьющей руки немного согнут. Левая рука возвращается до положения у правого локтя. Взгляд направлен в сторону правой руки.

6. Поворот на 180 градусов влево, шаг вперед левой ногой (*шан бу*). Колени согнуты, позиция высокое *мабу*. Одновременно с поворотом, руки, с поднятыми вверх локтями, скрещиваются перед корпусом и опускаются вниз по обеим сторонам корпуса с ударом (*пи*) до уровня поясницы. Руки немного согнуты в локтях. Взгляд по направлению левой руки (рис. 2.56—2.63).

Рис. 2.58

Рис. 2.59

Рис. 2.60

Рис. 2.61

Рис. 2.62

Рис. 2.63

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. *Фань шэнь пи чжан* — обращать внимание на шаги *бай-бу* и *коу-бу*. Максимально эффективное вращение корпуса достигается нешироким шагом *бай-бу* передней ногой и большим *коу-бу* задней ногой. Необходимо тщательно выбрать необходимые углы постановки стоп и положение всего тела, чтобы движение позволило наработать максимальное усилие.

2. Перед поворотом корпуса надо закрыться (*нэй хэ*), скрестив руки перед собой. При этом выполнять требование *ханьсюн* и «убрать живот» (*шоу фу*). Удар наносится сразу после поворота с раскрытием (*кай*).

3. Движение выполняется на один счет, поворот надо делать быстро, удар (*пи*) — мощно.

退步雙劈
4.3 Туй бу шуан пи
Парный удар-*пи* с шагом назад

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой. Правая нога подносится к внутренней стороне левой стопы, носок правой стопы касается земли. Правая рука с вращением опускается перед собой и с левой стороны корпуса круговым движением поднимается вверх до положения над левым плечом. Центр ладони направлен вперед. Большой палец — вниз. Левая рука следует за правой и останавливается на уровне выше уха. Центр ладони направлен вверх. Взгляд обращен вперед.

2. Шаг назад правой ногой (*туй бу*). Вес тела переносится на заднюю ногу. Левая нога отшагивает назад. Обе руки одновременно наносят удар (*пи*) в направлении вперед-вниз. Правая рука останавливается на уровне живота, левая рука — на уровне поясницы. Центры ладоней напротив друг друга. Макушка тянется вверх. Взгляд направлен вперед.

3. Полшага назад правой ногой, левая нога отшагивает до положения у внутренней стороны правой

стопы, носок левой стопы касается земли. Обе руки через правую сторону поднимаются вверх. Левая рука выше уровня плеча, правая рука позади левой, выше уровня уха. Центр правой ладони направлен вверх. Взгляд устремлен вперед.

4. Шаг назад левой ногой (*туй бу*). Левая нога отшагивает назад. Обе руки наносят удар (*пи*) по направлению вперед-вниз. Левая рука останавливается на уровне живота, правая рука на уровне поясницы. Локти немного согнуты. Макушка тянется вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2.64—2.67).

Аналогично для второй руки, равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 2.64

Рис. 2.65

Рис. 2.66

Рис. 2.67

Требования к движению

1. Шаг назад (*туй бу*) должен быть быстрым, положение тела устойчивым. При выполнении шага уровень центра тяжести немного повышается. При выполнении ударов (*пи*), наоборот, понижается.

2. Во время выполнения двойного удара (*пи*), в движении должны содержаться усилия: *чэнь-цзинь* (утапливать), направленная вниз, *дай-цзинь* (брать, хватать), направленная к себе. В момент выполнения удара (*пи*) макушка головы тянется вверх. Необходимо также скоординировать усилия корпуса, поясницы и ног.

Назначение и применение

1. Движение *фэн лунь пи чжан* присутствует практически во всех направлениях багуачжан. Это движение также широко используется в *шаолинь цюань*, а особенно в *тунбэй цюань* и *пигуа цюань*. По тому, как часто это движение встречается в комплексах, можно судить о значимости этого движения в технике багуачжан. Я полагаю, что это движение было привнесено в технику багуачжан из стилей *тунбэй* и *пигуа,* где оно является своеобразным «коньком» и характерной особенностью. А багуачжан должен учитывать и использовать в своей технике сильные стороны других стилей.

2. Название этой ладони пришло из сравнения движения с крыльями ветряной мельницы (иерог-

лиф *фэнчэ* — ветряк). Лопасти ветряка вращаются безостановочно. Тренируясь, необходимо отслеживать углы поворотов рук, найти наиболее естественные траектории движения. Найти положения рук и плеч, позволяющие развить максимальное усилие. Крайне важным является внимательная проработка всей цепочки перемещения усилия по телу от поясницы до пальцев рук при выполнении удара-*пи*. Вопрос поиска правильного усилия в этом движении связан с правильным взаимодействием угловой и линейных скоростей. Первоначально необходимо максимально набрать (раскрутить) угловую скорость, а затем перевести движение в прямолинейное, наращивая линейную скорость. Угловая скорость — источник скорости, а линейная — источник силы. На уровне конечностей это объясняется сгибанием локтя при поднятии руки вверх (для увеличения угловой скорости), и частичным распрямлением локтя после прохождения уровня макушки при опускании руки вниз (переход в прямолинейное движение). Сгибание — для увеличения ускорения вращения, разгибание — для увеличения импульса прямолинейного движения. Это и называется «выброс усилия в процессе движения». Конечно, общие требования к положению тела также важны. Плечи должны быть опущены и растянуты вниз (*фан сун*). Все это требует самостоятельной тщательной проработки и поиска. Рука, наносящая удар (*пи*), особенно задняя рука, должна издавать характерный свистящий звук.

3. Существует множество вариантов выполнения этого движения. Прикладное значение этих вариантов также различается. Передвижения тоже отличаются многообразием: шаг вперед, шаг назад, отшаг с уклоном в сторону, на шагах с разворотом и т. д. Корпус может работать и просто поворотом (*чжуань шэнь*) и с поворотом с прогибом в пояснице (*фань шэнь*). Усилия-*цзинь* могут меняться от *лэнг-* (сухой), *тань-* (пуля), *цуй-* (хрупкий), *куай-* (быстрый), *бяньшао-цзинь* (плеть), или давящей вниз тяжелой и жесткой *то-цзинь* (пронизывать), или, например, усилие *люй-дай* (хватать — приглаживать), направ-

ленное на защиту от удара ногой справа-слева. Во время продвижения вперед можно выполнять атакующие действия, используя удар *пи*. Это эффективная защита во время шага назад. Этот удар, как и некоторые другие в багуачжан — двойного назначения, он содержит в себе и удар, и блок. Обычно выполняется целая серия ударов-*пи*. На длинной дистанции — это удар по предплечьям, при сближении — это удар в ключицу или голову. Наиболее эффективен *пи* на большой дистанции. Это движение издавна пользуется уважением мастеров ушу.

4. Ключом правильного выполнения удара *пи* является скорость. Это важно не только при защите, но и при нападении. После наработки определенной жесткости в предплечье, «жу ху тянь и словно крылья выросли у тигра», можно поставить противника в такое положение, когда у него не будет возможности заблокировать этот удар.

進步圈推
5. Цзинь бу туань чжуан
Толчок руками на шаге вперед

Рис. 2.68

Рис. 2.69

Рис. 2.70

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой, левая нога подшагивает до положения у внутренней стороны правой стопы. Носок левой стопы касается земли. Правая рука вращается внутрь до положения вертикальной ладони (*ли чжан*), центр ладони направлен налево, пальцы — вверх. Правая ладонь выполняет блокирующее движение влево-вперед (*лань*) на уровне плеча, локоть правой руки согнут. Левая рука распрямляется вправо-вперед под правой рукой на уровне груди. Центр ладони направлен вперед. Взгляд направлен на правую ладонь.

2. Шаг вперед левой ногой. Правая нога подшагивает следом. Правая рука возвращается назад, левая рука блокирует влево (*бань*). Предплечья рук закрыты внутрь (*хэ*), основания ладоней соединены вместе.

Рис. 2.71

Рис. 2.72

Рис. 2.73

Центры ладоней направлены вперед. Обе руки распрямляются вперед и выполняют толчок вперед на уровне груди. Взгляд тоже направлен вперед.

3. Левая нога полшага вперед. Правая нога подшагивает, носок правой стопы касается земли с внутренней стороны левой стопы. Одновременно с шагом, левая рука блокирует вправо-вперед (*лань*) на уровне плеча, центр ладони направлен вправо. Правая рука выпрямляется вперед на уровне груди. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед правой ногой, левая нога подшагивает следом. Правая рука блокирует вправо (*бань*), основания ладоней соединяются вместе и толкают вперед на уровне груди. Взгляд направлен вперед (рис. 2.68—2.73).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движениям и силы-цзинь

1. Шаг вперед передней ногой и блокирующие движения руками выполняются как одно целое, необходимо связать в одно верх и низ корпуса. Скоординировать движения влево-вправо, вперед-назад.

2. Шаг вперед и толчок руками заканчиваются одновременно. Толчок руками необходимо выполнить всем телом.

3. При выполнении толчка вперед ладонями, плечи выносятся вперед, усилие в округлой пояснице направлено назад. Стопы ведут ладони, толчок связан с выдохом и выбросом усилия-*цзинь*.

Варианты движения

跨步圈推
5.1 Куа бу туань чжуан
Толчок руками на шаге в сторону

Последовательность движений

1. Шаг вперед-вправо правой ногой. Носок стопы развернут внутрь (*коу*). Вес тела на правой ноге.

Левая стопа не касается земли и находится у внутренней стороны правой стопы. Правая рука выполняет блок влево (*лань*). Центр ладони направлен влево. Ладонь на уровне плеча. Локоть правой руки согнут. Левая рука выпрямляется до положения у правого локтя. Центр ладони направлен вправо. Предплечья перекрещиваются перед грудью. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед-влево левой ногой. Подшаг правой ногой. Правая рука немного возвращается назад, основания ладоней соединяются вместе. Центры ладоней направлены вперед. Толчок вперед на уровне груди прямыми руками. Взгляд направлен вперед.

3. Шаг вперед-влево левой ногой. Носок левой стопы развернут внутрь (*коу*). Вес тела на левой ноге. Правая стопа не касается земли и находится у внутренней стороны левой стопы. Левая рука выполняет блок на уровне плеча вправо (*лань*). Центр ладони направлен вправо. Локоть левой руки согнут. Правая рука выпрямляется до положения у левого локтя. Центр ладони направлен влево. Предплечья перекрещиваются перед грудью. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед-вправо правой ногой. Подшаг левой ногой. Правая рука немного возвращается назад, основания ладоней соединяются вместе. Центры ладоней направлены вперед. Толчок вперед на уровне груди прямыми руками. Взгляд направлен вперед (рис. 2.74—2.79).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Шаг вперед и в сторону начинается с движения корпуса. Шаг и подшаг выполняются быстро. Движение максимально широкое, руки движутся по кратчайшей и четко определенной траектории.

2. Стопы движутся по треугольнику. При тренировке обращать внимание на перемещения центра тяжести, работу тела (*шэнь фа*) и скоординированность усилий-*цзинь*. Для начала движения вперед, надо двинуться назад, для перемещения влево, надо качнуться вправо. Обе руки выполняют толчок вперед одновременно.

Рис. 2.74

Рис. 2.75

Рис. 2.76

Рис. 2.77

Рис. 2.78

Рис. 2.79

Рис. 2.80

Рис. 2.81

Рис. 2.82

Рис. 2.83

退步圈推

5.2 Туй бу туань чжуан

Толчок руками на шаге назад

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой. Вес тела переносится назад. Шаг назад правой ногой. Подшаг левой ногой. Вес тела на правой ноге. Правая рука блокирует влево на уровне плеча. Центр правой ладони направлен влево. Левая рука распрямляется вперед. Центр ладони обращен вправо. Предплечья перекрещиваются перед грудью. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой. Подшаг правой. Толчок вперед руками на уровне груди. Взгляд направлен вперед.

3. Полшага назад правой ногой. Вес тела переносится назад. Шаг назад левой ногой до положения за правой стопой. Вес тела на левой ноге. Левая рука блокирует влево (*лань*) на уровне плеча, центр ладони направлен вправо. Правая рука выпрямляется вперед, центр ладони — влево. Основания ладоней соединяются вместе перед грудью. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед правой ногой, подшаг левой. Толчок руками вперед на уровне груди. Взгляд направлен вперед (рис. 2.80-2.83).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

Шаги выполняются в быстром темпе, руки работают синхронно, толчок вперед производится одновременно двумя руками.

要手勾腿圈推

5.3 Яо шоу гоу туй туань чжуан

Обманное движение рукой, толчок руками
с подсечкой ногой

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой, подшаг левой до положения у правой стопы. Правая рука возвра-

щается к пояснице, центр ладони направлен вверх. Левая рука выполняет подбив предплечьем (*тяо*) вперед-вверх. Центр ладони направлен вперед. Взгляд обращен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), вес тела переносится вперед. Правая нога на месте. Правая рука наносит удар вперед-вверх (*пай*) на уровне плеча, центр ладони направлен вниз. Левая рука с давлением вниз возвращается к себе. Левое предплечье параллельно земле, локоть на уровне груди, центр ладони направлен вниз. Взгляд направлен вперед.

3. Вес тела переносится на правую ногу. Левое колено согнутым поднимается вверх, носок стопы внутрь. Положение стоя на одной ноге (*ду ли бу*). Левая рука движется налево. Центр ладони направлен наружу. Большой палец ладони отведен в сторону и направлен вниз. Правая рука с согнутым локтем возвращается назад. Толчок вперед обеими руками на уровне груди. Центры ладоней направлены вперед. Пальцы ладоней смотрят друг на друга. Выполнять требования *ханьсюн шоуфу* (втянуть живот). Взгляд направлен вперед.

4. Левая нога опускается на землю. Полшага вперед левой ногой. Подшаг правой ногой до положения у левой стопы. Левая рука возвращается на поясницу, центр ладони направлен вверх. Правая рука предплечьем подбивает (*тяо*) вперед-вверх. Центр ладони обращен вперед. Взгляд направлен вперед.

5. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*). Вес тела переносится вперед. Левая нога стоит на месте. Левая рука наносит удар вперед-вверх (*пай*) на уровне плеча. Центр ладони направлен вниз. Правая рука с давлением опускается вниз. Предплечье правой руки параллельно земле, локоть находится у груди. Центр ладони направлен вниз. Взгляд устремлен вперед.

6. Вес тела переносится на левую ногу, правое колено поднимается вверх, носок стопы повернут внутрь. Положение на одной ноге (*ду ли бу*). Правая рука движется вправо, центр ладони на-

Рис. 2.84

Рис. 2.85

Рис. 2.86

Рис. 2.87

правлен вовне. Большой палец ладони отведен в сторону и направлен вниз. Левая рука сгибается в локте. Руки толкают вперед на уровне плеч. Центры ладоней направлены вперед. Пальцы — друг на друга. Выполнять требование *ханьсюн шоуфу* (убрать живот). Взгляд направлен вперед (рис. 2.84—2.87).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Движение передней рукой и удар-хлопок (*пай*) выполняется по дуге максимального радиуса. Движение второй рукой должно содержать усилия *тяо, гуа* (висеть), *гай, я*, которые должны быть согласованы с движением передней руки. Передняя рука должна помогать формированию указанных усилий во второй руке.

2. Удар передней рукой (*пай*) заканчивается одновременно с шагом (*цзинь бу*).

3. Толчок руками вперед и поднятие колена (*ти си*) выполняются одновременно. Плечи расслаблены и опущены вниз. Поясница выгибается назад (*гун яо*), плечи выносятся вперед (*тань цзянь*).

Назначение и применение

1. Значения иероглифов *туань чжуан*. *Туань* — объединение в группу (первоначально — в полк). «Объединить в одно» — это означает соединить свои руки и с силой толкнуть (*чжуан* — «столкнуться — врезаться») вперед. Удар нужно выполнять, используя массу всего тела, как одного целого. Другой смысл этого движения заключается в том, чтобы нейтрализовать — контролировать обе руки противника (заблокировать их движение) и выполнить толчок вперед (столкнуться) с ним, используя массу всего тела.

2. Реальное применение этого движения зависит от способности нейтрализовать движения обеих рук противника и контролировать их перемещение в момент выполнения своей атаки. Как добиться такого контроля? Основным является захват (*чжуа*) и контроль над одноименной рукой противника.

Если удается выполнить это требование, то последующий шаг (*цзинь бу*) и толчок (*туань чжуан*) позволяют провести эффективную атаку. Что касается расположения ладоней, то не столь важно, вертикальны они или горизонтальны, смотрят ли пальцы в стороны или вверх и вниз. Главное, чтобы ладони были проводником силы всего тела, а не отдельно взятого усилия рук или плеч.

3. Это движение требует длительной отработки, во время которой необходимо объединить в одно целое работу рук (*шоу фа*), работу тела (*шэнь фа*) и шаги (*бу фа*). При самостоятельной отработке необходимо мысленно представлять противника. Однако при реальном применении все правила должны уступить место целесообразности и соответствию ситуации. Передняя рука блокирует удар противника, вторая рука спрятана за первой. В этот момент надо искать возможность воспользоваться второй рукой для захвата (*чжуа*) и контроля над обеими руками противника. В трактатах пишут: «Все [в технике] основано на быстром движении второй рукой». Вторая рука опускается на предплечья противника, контролирует их с давлением вниз. Этим движением можно вынудить противника качнуться назад. Именно в этот момент нужно, шагнув вперед и выпрямив руки, продолжить его движение толчком вперед. «Для подъема сжаться, для опускания раскрыться».

4. Базовое движение имеет несколько вариантов. Отличия, в основном, в способе шага. Это шаг вперед, отшаг в сторону, отшаг назад. Отшаг в сторону позволяет более эффективно раскрыть защиту противника и использовать работу тела (*шэнь фа*) для усиления движения. Следует помнить, что в багуачжан корпус всегда следует за шагами, а не наоборот. Необходимо четко представлять дистанцию, на которой начинает работать это движение. В том случае, если противнику осталось сделать полшага вперед, чтобы достигнуть цели удара, только тогда можно начинать двигаться. Уходом в сторону или отходом назад необходимо «раскачать» или «провалить» усилия противника. Это и есть главное в «чувс-

тве дистанции». «Чувство дистанции» появляется только в парной работе. В противном случае — это «война на бумаге». Ощущения «момента удара» и «чувства дистанции» — это главное для эффективного ведения боя. Этому невозможно научиться без практики.

5. *Яо шоу гоу туй туань чжуан* — это форма, где используются движения ногами. Удар рукой в голову противника — это обманное движение, призванное лишь привлечь его внимание. В тот самый момент, когда противник выполняет защитное движение рукой, необходимо делать свое движение (*яо шоу*). Если противник бьет в голову правой рукой, я блокирую его удар левой рукой вправо и быстрым движением «прихватываю» его левое предплечье, перетягиваю его влево. Левая стопа подсекает правую ногу противника. В этот момент и выполняется толчок вперед, который смещает противника назад.

翻手掖掌

6. Фань шэнь е чжан

Удар *е-чжан* с поворотом

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой. Подшаг левой ногой до положения у правой стопы. Носок левой ступни касается земли. Правая рука, сворачиваясь, с давлением опускается влево-вниз. Центр ладони направлен вниз. Предплечье останавливается параллельно земле на уровне груди. Левая ладонь с внутренней стороны правого предплечья. Левая рука выносится с вращением вверх-вперед, центр ладони направлен вверх, ладонь на уровне кончика носа. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой, носок стопы повернут внутрь (*коу*). Правая нога подшагивает следом. Центр тяжести понижается, принимается положение *мабу*. Правая рука с вращением поднимается вверх до уровня макушки, центр ладони направлен

вверх. Левая рука распрямляется влево до уровня груди, центр ладони направлен влево, большой палец ладони — вниз. Взгляд направлен на левую ладонь.

3. Поворот влево на 90 градусов. Полшага назад левой ногой. Центр тяжести немного повышается. Правая рука опускается на поясницу, центр ладони направлен вверх. Левая рука с вращением движется влево-вверх, центр ладони направлен вниз. Левое предплечье параллельно земле на уровне груди. Взгляд направлен на левую ладонь.

4. Полшага вперед левой ногой. Подшаг правой ногой до положения стопы с внутренней стороны левой стопы. Носок правой стопы касается земли. Правая рука наносит удар вперед-вверх тыльной стороной ладони на уровне кончика носа. Взгляд направлен на правую ладонь.

5. Шаг вперед правой ногой. Носок стопы свернут внутрь (*коу*). Подшаг левой ногой. Центр тяжести опускается вниз. Положение *мабу*. Левая рука поднимается вверх до уровня макушки с центром ладони, направленным вверх. Правая рука с усилием (*туй*) выпрямляется вправо на уровне груди. Центр ладони направлен влево. Большой палец руки — вниз. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 2.88—2.91).

Равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 2.88

Рис. 2.89

Рис. 2.90

Рис. 2.91

Требования к движению и силы-цзинь

1. Все движение выполняется на один счет. Маховые движения рукой с ударом снизу вверх и назад (*шуай*) слиты в одно. Движение выполняется в быстром темпе. В момент выполнения центр тяжести немного повышается.

2. Шаг вперед задней ногой (*шан бу*) должен быть широким и быстрым. Понижение центра тяжести и подшаг выполняются одновременно, стопы могут касаться земли и скользить.

3. Перед выполнением удара (*е чжан*) необходимо собрать усилие-*цзинь* (*сюй-цзинь*), а затем выполнить горизонтальное раскрытие (*хэн кай*). Обе руки работают с одинаковым усилием, одна —

Рис. 2.92

Рис. 2.93

Рис. 2.94

Рис. 2.95

Рис. 2.96

Рис. 2.97

вверх-вниз, вторая — слево-направо. Усилие всего тела должно быть цельным (*чжэн-цзинь*).

Варианты движения

鏟手掀掌
6.1 Чань шоу е чжан
Удар *е-чжан* с оборачиванием

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой, подшаг левой ногой до положения у правой стопы. Носок левой стопы касается земли. Правая рука блокирует внутрь (*янь чжоу*). Левая рука располагается перед грудью. Взгляд направлен вперед.

2. Левая рука выполняет блок влево-вперед-вверх (*янь чжоу*). Правая рука у внешней стороны левого локтя. Центры ладоней направлены внутрь. Взгляд направлен вперед.

3. Шаг вперед левой ногой (*цзинь бу*). Подшаг правой ногой. Центр тяжести понижается. Позиция *мабу*. Правая рука движется вверх-назад до уровня макушки головы, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь переворачивается центром ладони вперед, выпрямляется в локте и выносится вперед на уровне груди. Левая рука принимает округлую форму. Взгляд направлен на левую ладонь.

4. Полшага назад, вес тела переносится назад. Полшага вперед. Правая стопа подшагивает до положения у левой стопы. Носок правой стопы касается земли. Правая, а затем и левая, руки блокируют внутрь (*янь чжоу*). Правая рука опускается вниз перед грудью. Взгляд направлен вперед.

5. Правая рука блокирует вправо-вперед перед грудью (*янь чжоу*). Левая рука находится с внешней стороны правой. Центры ладоней направлены внутрь. Взгляд направлен вперед.

6. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*). Подшаг левой ногой. Центр тяжести понижается вниз. Позиция *мабу*. Левая рука поднимается вверх-на-

зад до уровня макушки. Центр ладони направлен вверх. Правая ладонь переворачивается центром ладони вперед и наносит удар вперед на уровне груди. Рука образует полукруг. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 2.92—2.98).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Блокирующее движение и шаг вперед выполняются одновременно.

2. Удар передней рукой (*е чжан*) выполняется одновременно с шагом задней ногой.

3. Выброс усилия (*фа-цзинь*) требует одновременного разнонаправленного движения рук вперед-назад с использованием усилия *чэн-цзинь* (подпирать). В момент опускания на землю передней стопы, она должна содержать в себе усилие-*цай*. Выброс усилия связать с выдохом.

Рис. 2.98

Рис. 2.99

Рис. 3.00

轉身後掀掌
6.2 Чжуан шэнь хоу е чжан
Удар *е-чжан* с разворотом

Рис. 3.01

Последовательность движений

1. Отшаг назад правой ногой и сразу же шаг вперед (*цзинь бу*). Правая рука опускается вниз с вращением до положения у живота и продолжает круг с ударом сверху (*пи*) на уровне плеча. Пальцы ладони направлены вперед. Левая рука перед собой у груди. Взгляд направлен вперед.

Рис. 3.02

2. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), носок стопы повернут внутрь (*коу*). Левый локоть блокирует вправо (*янь чжоу*). Правая рука с внешней стороны левого локтя. Центры обеих ладоней направлены внутрь. Корпус повернут вправо. Взгляд направлен вперед.

3. Правая нога зашагивает за левую (*ча бу*), корпус поворачивается вправо спиной вперед. Живот подобран, спина напряжена. Правая рука поднимается вверх до уровня макушки. Центр ладони направлен вверх. Левая рука опускается вниз до

Рис. 3.03

Рис. 3.04

Рис. 3.05

Рис. 3.06

Рис. 3.07

Рис. 3.08

Рис. 3.09

бедра. Левая рука с усилием наносит удар вниз (*е чжан*). Рука сохраняет форму полукруга. *Хукоу* направлен вниз. Взгляд обращен на левую ладонь.

4. Центр тяжести переносится назад на правую ногу. Левая нога выполняет удар назад (*дэн*) на уровне бедра. Взгляд направлен на левую стопу.

5. Левая нога опускается на землю. Корпус поворачивается влево лицом вперед. Левая рука наносит удар *пи*. Следующее движение аналогично описанному выше (рис. 2.99—3.11).

Требования к движению

1. Несмотря на то, что движение состоит из нескольких блоков и ударов, его нужно выполнять на один счет, как одно целое.

2. В момент выполнения удара (*е чжан*) вторая рука закрывает голову и помогает бьющей руке наращивать необходимое усилие. Удар (*е чжан*) выполняется одновременно с шагом назад (*ча бу*). Центр тяжести переносится назад.

3. Удар ногой — это боковой горизонтальный пинок (*цэ туй хэн дэн*). Нога полностью выпрямляется, носок стопы на себя. Место сосредоточения усилия в бьющей ноге — пятка. Для увеличения силы удара (*дэн-цзинь*) корпус можно немного отклонить в противоположную сторону.

退步拔掌

6.3 Туй бу е чжан

Удар-*е*-*чжан* на шаге назад

Последовательность движений

1. Шаг назад левой ногой (*туй бу*). Правая нога отшагивает следом до положения у левой стопы. Вес тела на левой ноге. Правая рука выполняет блок налево-вниз. Центр ладони направлен вниз. Левая рука с внутренней стороны правой бьет вверх (*чуань*) до уровня носа. Центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг назад правой ногой (*туй бу*), стопа опускается на землю под 90 градусов в сторону. Отшаг

левой ногой назад до положения у правой стопы. Носок левой стопы касается земли. Правая рука с предплечьем, расположенным горизонтально, блокирует вверх (*тяо*). Левая рука возвращается на поясницу. Центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

Рис. 3.10

3. Полшага вперед левой ногой. Центр тяжести понижается. Позиция *бань мабу*. Левая рука выносится влево на уровне плеча (*е чжан*), центр ладони поворачивается вперед. Правая рука движется назад над головой. Центр ладони направлен вверх. Корпус поворачивается направо на 90 градусов. Взгляд направлен на левую ладонь.

Рис. 3.11

4. Центр тяжести поднимается вверх, корпус вращается влево на 90 градусов лицом вперед. Полшага назад правой ногой. Отшаг левой ногой до положения у правой стопы. Носок левой стопы касается земли. Вес тела на правой ноге. Правая рука возвращается на поясницу. Левая ладонь с вращением блокирует вниз. Локоть левой руки согнут, центр ладони направлен вниз. Правая рука выполняет удар вперед (*чуань*) на уровне кончика носа, центр ладони направлен вверх. Левая рука возвращается на поясницу, центр ладони направлен вниз. Взгляд обращен в сторону правой руки.

Рис. 3.12

5. Шаг назад левой ногой, стопа опускается на землю, развернутая на 90 градусов в сторону. Правая нога отшагивает назад до положения у левой ступни. Носок правой ступни касается земли. Левая рука, с расположенным горизонтально предплечьем, блокирует вверх (*тяо*). Правая рука возвращается на поясницу. Центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

Рис. 3.13

6. Полшага вперед правой ногой. Центр тяжести понижается. Положение *бань мабу*. Правая рука переворачивается ладонью вперед и на уровне плеча выносится вперед (*е чжан*). Левая рука закрывает голову, центр ладони направлен вверх. Корпус поворачивается влево на 90 градусов. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 3.12—3.14).

Рис. 3.14

В обе стороны делается одинаковое количество повторов.

Требования к движению

1. Шаг назад (*туй бу*) необходимо связать с ударами руками.

2. Подшаг вперед и удар (*е чжан*) выполняются быстро, усилие должно быть цельным (*чжэнцзинь*). Центр тяжести понижается. Усилие задней руки связано с движением поясницы.

3. Все движение выполняется как одно целое на один счет.

Назначение и применение

1. Иероглиф «按» (*е*) буквально означает «втиснуть, заткнуть». Движение означает, что бьющую руку необходимо «протиснуть — пропихнуть» в противника, глагол также подразумевает, что это действие совершается насильственным путем. «Фань шоу» означает, что руки выполняют вращения (*фань*). *Фань шоу е чжан* — очень характерное движение в технике багуачжан, встречающееся во всех комплексах практически всех направлений. Ударное усилие (*е*) также подразумевает давление вниз (*та*, обрушивать). С точки зрения применения этой связки — это обманное движение сверху и удар снизу.

2. Среди изученных мною у Лю Цземина (ученика Го Гумина) связок было движение, которое называлось «та чжан». Это движение и есть *фань шоу е чжан*. Но у нашего учителя Ли Цзымина не было ни одного из перечисленных движений. Я не думаю, что этот вопрос очень важен, хотя среди учеников нашего поколения он привел к тому, что многие делают этот комплекс по-разному. Да и применение остальных движений многие из нас понимают по-своему, так как все мы обладаем своим личным опытом и предпочтениями. Поэтому нужно понимать, что предложенная читателю версия «дань цао ба ши» — это то, что я лично суммировал на базе техники, переданной мне учителями старших поколений. Кроме того, я полагаю, что именно эти 8 движений наиболее полно раскрывают особенности техники багуачжан.

3. Варианты выполнения этого движения весьма различны. Возможно использование одноименных

руки и ноги (*шунь бу*), разноименных (*ао бу*), шага с передней ноги (*цзинь бу*), шага назад (*туй бу*) и др. Усилие-*цзинь* может меняться от явного (*мин-цзинь*) до скрытого (*ань-цзинь*), ведь при атаке нельзя использовать жесткое против жесткого, а надо уметь комбинировать мягким. Удар обычно направлен в грудь, ребра, живот противника. Обычно удар наносится одной рукой.

4. Что касается вариантов движения второй, не ударной руки. У меня есть принцип: не важно, какое движение, но это движение в любом случае должно усиливать мощь и эффективность удара второй руки. Это тот самый принцип «помощи второй рукой», о котором мы говорили выше. Чем значимее эта помощь, тем лучше. Если помощи нет, то это уже плохо. Как именно искать эти усилия — это личная работа каждого. А вот как применять найденные усилия — здесь требуется опыт и знания учителя, который объяснит примером и словами все тонкости применения. При отсутствии прямых наставлений от учителя, настоящее применение чаще всего невозможно постичь самостоятельно.

5. Первый удар в этой связке (*фань шоу*) — обманное движение. Цель его — проверить реакцию противника на свое движение. Если противник не отвечает, то можно продолжить движение прямым ударом в лицо. «Когда он не движется, надо вынудить его двигаться. Он начал двигаться — я начал двигаться». Если на первый удар есть защитная реакция, я могу выполнить подбив (*тяо*) блокирующей руки противника своей второй рукой. В это же время, согнув бьющую руку, подготовить и провести атаку в нижнюю часть коррпуса. Удар *е-чжан* целиком опирается на скручивание поясницы и перемещение корпуса, берущих начало своего движения от стоп. Это означает, что этот удар обязательно нужно делать на подшаге. Если дистанция позволяет — удар наносят ладонью, если противник близко — локтем.

6. После нанесения удара *е-чжан* следует защитное движение. Каким должно быть это движение? Здесь также существует правило: это движение в

первую очередь должно соответствовать применению в реальной боевой обстановке, во вторую — позволить скоординировать усилия-*цзинь*. Руки и ноги должны работать естественным образом. Защита очень важна при выполнении *е-чжан*, ее нужно готовить заблаговременно. Если удалось попасть, то атаку необходимо продолжить. Если противник успел отступить, необходимо, сохраняя защиту головы, продолжить двигаться вперед, используя удары руками и ногами.

孤雁出群
7. Гу янь чу цюнь

В названии этого движения использован образ птицы 大雁 (*да янь*, дикий гусь-сухонос), летящий в стае. В полете стая диких гусей обычно выстраивается клином (аналогично форме иероглифа 人). Отдельная птица, летя в такой стае, может сохранять силы более длительное время. Мастера ушу увидели особую красоту и порядок в таком построении стаи. Но вот внезапно одна птица вырывается из строя и покидает стаю. Почему? Никто не знает. Так и в технике багуачжан за блокирующим движением (*янь чжоу*) следует неожиданный удар. Смысл сравнения заключен в том, что как птица внезапно покидает привычную стаю, так и в технике багуачжан должны быть удары, неожиданные для противника.

Последовательность движений

1. Шаг назад левой ногой (*туй бу*), отшаг правой ногой до положения перед левой ступней. Правая рука, согнутая в локте, блокирует влево-назад (*янь чжоу*). Корпус немного поворачивается влево. Ладонь правой руки направлена вверх и находится на уровне головы. Левая рука следует за правой перед собой, центр ладони направлен вовне. Взгляд обращен вперед.

2. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*). Шаг вперед левой ногой (*шан бу*). Подшаг правой ногой. Правая рука опускается перед собой и поднимается вверх, блокируя вверх-назад на уровне головы. Центр ладони направлен вперед-вверх. Рука сохраняет округлую форму. Левая рука опускается на поясницу и наносит удар (на уровне лица) вперед вместе с шагом (*шан бу*). Локоть левой руки немного согнут, центр ладони направлен вперед. Взгляд направлен вперед по направлению левой ладони.

Рис. 3.15

3. Полшага назад правой ногой. Отшаг левой ногой до положения перед правой стопой. Левая рука, согнутая в локте, выполняет блокирующее движение вправо-назад. Корпус немного поворачивается направо. Центр левой руки направлен вверх на уровне головы. Правая рука следует за левой, центр ладони направлен вовне. Взгляд обращен вперед.

Рис. 3.16

4. Шаг вперед левой ногой (*цзинь бу*), шаг вперед правой ногой (*шан бу*), подшаг левой ногой. Левая рука опускается перед собой и выполняет блокирующее движение вперед-вверх на уровне головы. Центр левой ладони направлен вперед-вверх. Левая рука сохраняет округлую форму. Правая рука следом за левой опускается вниз и наносит удар вперед вместе с шагом (*шан бу*). Локоть правой руки немного согнут. Центр ладони направлен вперед на уровне головы. Взгляд направлен по направлению правой ладони вперед (рис. 3.15—3.18).

Рис. 3.17

Рис. 3.18

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению и силы-цзинь

1. Шаг назад и блок рукой выполняются одновременно. Шаг вперед (*шан бу*), блокирующее движение локтем и удар вперед выполняются одновременно.

2. Шаг вперед (*цзинь бу*), последующий шаг (*шан бу*) и подшаг задней ногой выполняются слитно, без остановок.

3. При выполнении удара задней рукой, локоть должен быть немного согнут и двигаться, касаясь

Рис. 3.20

Рис. 3.21

Рис. 3.22

Рис. 3.23

Рис. 3.24

ребер. Место сосредоточения усилия — центр и основание ладони. Направление удара вперед-вверх. Блокирующая рука помогает наносить удар вперед.

Варианты движения

拗步鎖打
7.1 Ню бу цзуань да
Удар-*цюань* на шаге вперед

Последовательность движений

1. Полшага назад левой ногой, отшаг правой ногой до положения перед левой стопой. Правая рука согнута в локте и блокирует вверх-влево. Левая рука движется следом за правой до положения перед левым плечом. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*), подшаг левой. Правая рука блокирует влево-вниз (*гай я*) и поднимается вверх-вперед. Локоть правой руки согнут. Правая ладонь сжимается в кулак. Одновременно с движением правой руки, левый кулак наносит удар вперед-вверх (*цюань*) на уровне лица. Локоть левой руки немного согнут. Кулак развернут от себя. Взгляд направлен вперед.

3. Полшага вперед правой ногой. Подшаг левой ногой до положения у внутренней стороны правой стопы, носок левой стопы не касается земли. Обе руки опускаются вниз, выпрямляются вперед и выполняют блок вправо-назад. Левый локоть перед грудью, правая рука на уровне плеча. Ладони обеих рук сжаты в кулаки. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), подшаг правой ногой. Левая рука блокирует вправо-вниз (*гай я*) и поднимается влево-вверх. Локоть левой руки согнут и поднят вверх. Кулак правой руки находится перед правым плечом. Кулак развернут к себе. Правый кулак возвращается на поясницу. Удар правой рукой вперед-вверх (*цюань*). Кулак

находится на уровне кончика носа. Кулак развернут мизинцем вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 3.20—3.24).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению:

1. Окончание блокирующего движения руками (*янь чжоу*) необходимо скоординировать с шагом передней ногой.

2. Шаг вперед (*шан бу*) и удар (*цюань*) необходимо скоординировать с блокирующим движением второй руки.

3. Усилие-*цзинь* всего движения исходит из поясницы и плеч и чередования расслабления (*сун*) и напряжения (*цзин*). Во время нанесения удара (*цюань*) локоть прижат к ребрам. Кулак сворачивается до положения, при котором мизинец оказывается выше других пальцев. Удар вперед-вверх выполняется скручиванием поясницы, посылающей плечо вперед. При этом центр тяжести немного понижается вниз (колени немного сгибаются). Все эти мельчайшие изменения структуры тела необходимо внимательно отслеживать.

退步孤雁出群

7.2 Туй бу гу янь чу цюнь

Удар на шаге назад

Последовательность движений

1. Шаг назад левой ногой (*туй бу*), правая стопа с внутренней стороны левой стопы. Носок правой стопы касается земли. Правая рука, согнутая в локте, блокирует влево (*янь чжоу*) и продолжает движение влево-вперед до уровня кончика носа. Центр ладони направлен внутрь. Левая рука следует за правой и опускается влево-вниз к пояснице. Центр ладони направлен вниз. Корпус немного повернут влево. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг назад правой ногой (*туй бу*). Полшага назад левой ногой. Правая рука движется по дуге через низ вверх-вперед (*ляо*) до положения над го-

Рис. 3.25

Рис. 3.26

Рис. 3.27

Рис. 3.28

ловой. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь наносит удар вперед на уровне кончика носа. Центр ладони направлен вперед, локоть немного согнут. Взгляд устремлен вперед.

3. Шаг назад правой ногой (*туй бу*), носок левой стопы касается земли с внутренней стороны правой стопы. Левая рука, согнутая в локте, блокирует вправо (*янь чжоу*) и продолжает движение вправо-вперед до уровня кончика носа. Центр ладони направлен внутрь. Правая рука опускается вправо на поясницу. Центр ладони направлен вниз. Корпус немного повернут вправо. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг назад левой ногой (*туй бу*), полшага назад правой ногой. Левая рука движется по дуге через низ вперед-вверх (*ляо*) до положения над головой. Правая ладонь наносит удар вперед на уровне носа. Центр ладони направлен вперед, локоть немного согнут. Взгляд направлен вперед (рис. 3.25—3.28).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Шаг назад задней ногой (*туй бу*) и отшаг передней ногой необходимо выполнять быстро и одновременно с блокирующим движением передним локтем (*янь чжоу*).

2. Удар ладонью вперед и шаг назад (*туй бу*) выполняются одновременно. Необходимо скоординировать скручивание поясницы и выброс усилий руками.

寸腿孤雁出群

7.3 Цунь туй гу янь чу цюнь

Удар рукой *гу янь чу цюнь* и удар ногой *цунь-туй*

Последовательность движений

1. Левая нога неподвижна, правая стопа подносится к левой, носок правой стопы касается земли. Правая рука блокирует влево-вперед (*янь чжоу*) на

уровне глаз, центр ладони направлен внутрь. Левая рука следует за правой и опускается на поясницу. Центр ладони направлен вниз. Корпус немного развернут влево. Взгляд направлен вперед.

2. Полшага вперед правой ногой (*бай-бу*), вес тела на правой ноге. Левая нога наносит удар вперед на уровне колена (*цунь туй*). Носок левой стопы на себя, пятка движется по земле. Правая рука опускается вниз по дуге и поднимается вперед-вверх над головой. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь наносит удар вперед-вверх перед собой на уровне глаз. Локоть немного согнут, центр ладони направлен вперед. Взгляд направлен вперед.

3. Левая стопа опускается на землю. Полшага назад левой ногой. Носок левой стопы касается земли. Левая рука блокирует вправо-вперед (*янь чжоу*) на уровне глаз, центр ладони направлен внутрь. Правая рука следует за левой и опускается на поясницу. Центр ладони направлен вниз. Корпус немного развернут вправо. Взгляд обращен вперед.

4. Полшага вперед левой ногой (*бай-бу*). Вес тела на левой ноге. Правая нога наносит удар вперед на уровне колена (*цунь туй*). Носок правой стопы потянуть на себя, пятка движется по земле. Левая рука опускается вниз по дуге и поднимается вперед-вверх над головой. Центр ладони направлен вверх. Правая ладонь наносит удар вперед-вверх перед собой на уровне глаз. Локоть руки согнут, центр ладони направлен вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 3.29—3.33).

Выполняется равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 3.29

Рис. 3.30

Рис. 3.31

Рис. 3.32

Рис. 3.33

Требования к движению

1. Отшаг назад (*чэ бу*) и блок (*янь чжоу*) выполняются одновременно. Источник движения рук в пояснице.

2. Шаг вперед (*цзинь бу*) и удар ногой (*цунь туй*) связаны между собой и выполняются быстро. Удар ногой (*цунь туй*) связан с движением рук.

3. Вынос ударной ноги выполняется на раскрытом бедре. Усилие удара ломающее и короткое (*цуй*). Все движение связано в одно. Мягкость достигается за счет использования работы тела (*шэнь фа*). Опорная нога стоит устойчиво.

Назначение и применение

1. Если рассматривать движение с точки зрения работы рук, то это чередование блоков (*янь чжоу, ляо цзяо*) и удара (*тяо*). При этом используются различные способы шага: *шан бу, жао бу, туй бу*. Для того, чтобы увеличить ударную мощь этого движения, я добавил движение *ао бу цюань цюань* (удар *цюань* на разноименные ногу и руку) и удар ногой (*цунь туй*). Все эти удары направлены прямо вперед перед собой.

2. Как правило, применение этого движения объясняется так: одна рука блокирует удар противника, а вторая наносит удар ладонью в грудь, туловище или ребра. Во-первых, передняя рука должна отбить и раскрыть руку противника. Во-вторых, используя быстрый шаг, необходимо максимально приблизиться, при этом зашагнуть с внутренней или внешней стороны между ног противника. При этом передняя стопа направлена строго против центра тяжести противника. Движение выполняется решительно и смело.

3. «На большой дистанции используй стопы и ладони, на короткой — локти и колени, скручивай корпус, толкай плечом». Эта фраза говорит о том, что в этом движении скрыт удар локтем (*тяо чжоу*), который наносится при сближении с противником.

4. *Ао бу цюань да* — данное движение одинаково с ударом *цюань цюань* из *син-и цюань*, только выполняется разноименными руками и ногами. *Цишш* этого движения должен быть большим, шаг (*шан бу*) широким, необходимо «стремиться прорваться» внутрь защиты противника. После защитных движений *лоу* и *гуа* рука защищает голову. Удары *цюань* и *тяо* направлены вперед-вверх, отличает их только форма ладони. Добавление удара *цюань*

усиливает движение в целом. При этом необходимо максимально использовать усилия ног и поясницы. Необходимо различать выброс усилия (*фа-цзинь*) и удар (*да цзи*). В первом случае стоит задача направить свое усилие на противника, во втором — травмировать (обычно с использованием короткого усилия — *цунь-цзинь*).

5. У данного движения существует множество модификаций, из которых я выбрал три. Удар *цунь туй* взят мной из техники *чоцзяо*. При выполнении этого удара необходимо внимательно следить за координацией работы рук и удара ногой. Этот удар наиболее эффективен на большой дистанции. Однако надо помнить, что для того, чтобы одновременная атака руками и ногами была эффективной, необходимо наличие определенного мастерства и длительных тренировок.

片旋削掌

8. Пянь сюань сяо чжан

Удар ладонью-*сяо* с вращением в горизонтальной плоскости

Рис. 3.34

Рис. 3.35

Рис. 3.36

Последовательность движений

1. Полшага вперед правой ногой. Левая нога подшагивает следом за правой, носок стопы касается земли у внутренней стороны правой стопы. Правая рука (центр ладони направлен влево) движется перед лицом и над головой по дуге налево-назад-вправо до положения у левого плеча. Центр ладони направлен к себе. Одновременно левая рука движется по дуге в противоположную сторону и останавливается у правого плеча. Центр ладони направлен к себе. Предплечья перекрещены перед грудью. Правая рука сверху. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), подшаг правой ногой. Ладони поворачиваются внутрь до положения центрами вниз. Левая ладонь впереди, пра-

Рис. 3.37

Рис. 3.38

вая позади. Руки округлой формы разводятся вперед-назад. Левая ладонь выше уровня плеч, правая ладонь ниже уровня плеч. Взгляд направлен вперед через левую ладонь.

3. Полшага вперед левой ногой, правая нога подшагивает следом. Носок стопы касается земли у внутренней стороны левой стопы. Левая рука по дуге движется перед собой и над головой до положения у правого плеча. Правая рука движется в противоположную сторону. Предплечья перекрещены перед грудью. Левая рука сверху. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед правой ногой (*шан бу*). Подшаг левой. Ладони вращаются внутрь до положения центрами вниз. Руки, согнутые в локтях, разводятся вперед-назад. Правая рука выше уровня плеч, левая рука ниже уровня плеч. Взгляд направлен вперед через правую ладонь (рис. 3.34—3.38).

Выполняется равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению и силы-цзинь

1. Вращение рук перед собой и закрытие перед грудью выполняются на вдохе, раскрытие с ударом на выдохе. При закрытии выполнять требование *ханьсюн бабэй*.

2. Шаг вперед задней ногой (*шан бу*) и удар ладонями выполняются одновременно. Усилие сосредоточено на локтевой кости передней руки, поэтому рука полусогнута, ладонь направлена немного внутрь. Между плечом и грудью необходимо поддерживать полукруг (не допускается превращение его в прямые линии). В случае прямых линий, усилие не может быть максимальным.

3. Плечи и поясница опущены и расслаблены (*фан сун*), руки движутся легко. Следует обращать внимание на работу тела (*шэнь фа*), которая через поясницу дает импульс движению рук. При выполнении горизонтального режущего удара (*хэн сяо*) шаг (*шан бу*) широкий, подшаг (*гэн бу*) быстрый. Выброс усилия связан с выдохом. При выполнении движения необходимо наличие *цишн*.

Варианты движения

掩肘摸削

8.1 Янь чжоу хэн сяо

Блок локтем *янь-чжоу*
с горизонтальным ударом-*сяо*

Последовательность движений

1. Отшаг назад правой ногой, левая нога неподвижна. Блок правой рукой влево (*янь чжоу*) до положения у левого плеча. Центр ладони направлен к себе. Левая ладонь переворачивается вверх и находится с внешней стороны правого локтя. Локти закрыты перед грудью. Взгляд направлен вперед.

2. Шаг вперед правой ногой (*цзинь бу*). Подшаг левой ногой. Правая ладонь переворачивается вниз и наносит маховый режущий удар вперед (*сяо*). Ладонь выше уровня плеча. Левая рука раскрывается назад на уровне плеч, центр ладони направлен вниз. Взгляд направлен вперед через правую руку.

3. Полшага вперед правой ногой (*бай-бу*). Левая нога подшагивает до положения с внутренней стороны правой стопы. Носок левой стопы касается земли. Левая рука блокирует перед собой (*янь чжоу*) до положения перед правым плечом. Центр ладони направлен к себе. Правая рука блокирует влево (*янь чжоу*). Центр ладони направлен к себе. Предплечья перекрещиваются перед грудью, корпус развернут вправо на 90 градусов. Взгляд направлен вперед.

4. Шаг вперед левой ногой (*шан бу*), подшаг левой ногой. Руки наносят удар вперед-назад (*хэн сяо*) на уровне глаз. Центры ладоней направлены вниз. Левая рука впереди, правая позади. Взгляд направлен вперед (рис. 3.39—3.42).

Равное количество повторов в обе стороны.

Рис. 3.39

Рис. 3.40

Рис. 3.41

Рис. 3.42

Требования к движению

1. Блоки двумя руками (*янь чжоу*) выполняются одновременно. При закрытии перед грудью собрать

Рис. 3.43

Рис. 3.44

Рис. 3.45

Рис. 3.46

Рис. 3.47

Рис. 3.48

усилие (*сюй ли*). Сбор усилия обеспечивается «закручиванием — оборачиванием» локтей внутрь. Усилие блокирующего движения (*янь чжоу*) сперва направлено вперед, потом назад.

2. Маховый удар (*хэн сяо*) выполняется одновременно с широким шагом (*шан бу*). При выбросе усилия необходимо широко раскрыть грудь и следить за тем, чтобы макушка головы была направлена вверх. Усилие проходит одновременно через переднюю и заднюю руки. Передняя рука бьет, а задняя рука помогает передней движением назад.

退步下削
8.2 Туй бу ся сяо

Удар-*сяо* вниз с шагом назад

Последовательность движений

1. Шаг назад левой ногой (*туй бу*). Носок левой стопы направлен наружу. Вес тела на левой ноге. Корпус поворачивается влево на 90 градусов. Правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх (*ти си*). Левая ладонь вдоль внешней стороны правого предплечья наносит удар вверх (*чуань-тяо*) до уровня макушки. Пальцы ладони направлены вверх. Правая ладонь вдоль правого бедра наносит маховый удар вниз (*ся сао*) до уровня правой стопы. Центр ладони направлен к себе. Опорная нога согнута. Взгляд на правую ладонь.

2. Шаг назад правой ногой (*туй бу*). Носок правой стопы направлен наружу. Вес тела на правой ноге. Левая нога, согнутая в колене, поднимается вверх. Корпус поворачивается вправо на 180 градусов. Левая ладонь наносит маховый режущий удар вниз (*сяо*), правая ладонь наносит удар вверх (*тяо*). Взгляд направлен на левую ладонь (рис. 3.43—3.48).

Равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. При шаге назад и развороте корпуса внимательно следить за устойчивой постановкой задней

ноги. Поднятие колена и удар руками выполняются одновременно. Шаг назад легкий, удар быстрый.

2. Обе руки работают слитно, верхняя помогает нижней найти максимальное усилие.

削掌勾踢
8.3 Сяо чжан гоу ти
Удар-*сяо чжан* с подсечкой ногой

Последовательность движений

1. Шаг вперед левой ногой (*бай-бу*), правая нога неподвижна. Правая рука блокирует влево (*янь чжоу*) до положения за левым плечом. Центр ладони направлен к себе. Левая ладонь под правым локтем. Ладонь направлена к себе. Корпус поворачивается влево с небольшим наклоном вперед. Взгляд направлен вперед.

2. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога (носок стопы на себя — *гоу цзяо*) наносит удар влево-вверх (*ляо-ти*) на уровне поясницы. Опорная нога согнута. Правая ладонь поворачивается вниз и наносит маховый удар (*сяо*) на уровне плеч. Левая рука от правого плеча блокирует влево-вверх. Центр ладони направлен вверх. Взгляд направлен вперед.

3. Правая нога опускается на землю, носок стопы направлен наружу. Центр тяжести переносится вперед, корпус поворачивается вправо и немного наклоняется вперед. Левая нога неподвижна. Левая рука блокирует вправо (*янь чжоу*) до положения за правым плечом. Центр ладони направлен к себе. Правая рука, направленная к себе, блокирует влево (*лань*) до положения у внешней стороны правого локтя. Взгляд направлен вперед.

4. Вес тела переносится на правую ногу, левая нога наносит удар вправо-вверх на уровне поясницы (*ляо ти*). Опорная нога согнута. Левая ладонь переворачивается вниз и наносит маховый удар (*сяо*) назад на уровне плеч. Центр ладони направлен вниз. Правая рука блокирует вверх-вправо, центр ладони направлен вверх. Ладонь расположе-

Рис. 3.49

Рис. 3.50

Рис. 3.51

Рис. 3.52

Рис. 3.53

на на уровне глаз. Взгляд направлен вперед (рис. 3.49—3.53).

Выполняется равное количество повторов в обе стороны.

Требования к движению

1. Движение объединяет удар руками (*сяо*) и ногами (*гоу ти*). Усилия ударов должны быть направлены строго в противоположные стороны. Это позволяет развить максимальное усилие.

2. Блок верхней рукой и шаг *бай-бу* выполняются на скручивании корпуса с легким наклоном вперед. Движения верха и низа тела необходимо скоординировать. Скручивание корпуса — это движение, необходимое для сбора усилия (*сюй-цзинь*).

3. Пятка бьющей ноги двигается, не отрываясь от земли по земле, и только после этого выполняет пинок вперед. Носок стопы максимально подать на себя. Опорная нога согнута и стоит устойчиво.

Назначение и применение

1. Маховый режущий удар (*сяо чжан*) встречается во всех направлениях багуачжан. Существуют различные модификации этого удара: горизонтальный, сверху-вниз, косой, вперед-назад, вправо (центр ладони вниз), влево (центр ладони вверх), влево-вправо (горизонтальное вращение). Усилия, развиваемые в этом движении, разнообразны — это и сила натяжения, и усилие давления вниз, и сила распирания вперед. Для удара применяется не только ладонь, но и предплечье. В любом случае главным является способность направить усилие всего тела в точку нанесения удара. Только такое усилие-*цзинь* является правильным. Удар направлен в шею и горло противника — наиболее незащищенное и слабое место. Эффективным также является удар пальцами в глаза или нос, который обычно наносится на большой дистанции. На короткой дистанции эффективным является использование локтя.

2. Удар с горизонтальным вращением (*пянь сюань*) сперва направлен в левую сторону горла, за-

тем в правую. При добавлении удара ногой, атака ведется и сверху и снизу, при правильном применении этим ударом можно сбить противника с ног.

3. *Туй бу сяо чжан* — это защита от ударов ногами. При защите от прямых ударов ногой, необходимо следовать направлению усилия удара противника и провожать его ногу своим ударом (*сяо*) вниз-назад. Таким образом, удар ногой противника проваливается в пустоту. При этом нужно внимательно контролировать руки противника и защищать голову от ударов. При этом происходит постоянная смена рук на атакующую и защитную в зависимости от реальной ситуации боя.

4. Удар с горизонтальным вращением (*пянь сюань*) хорошо защищает голову и подходит для входа в защиту противника, особенно, если добавить шаг с разворотом. После эффективного входа в защиту, возможны режущие удары вправо-влево в область горла. Все удары необходимо скоординировать с шагами и перемещением корпуса. Вращение необходимо совместить с закрытием, опусканием головы вниз и сжатием поясницы, чтобы эффективно защитить голову. В этот момент необходимо собрать усилие (*сю цзинь*) и подготовиться к удару. Выполнив вход в защиту, пробив ее, можно пускать в ход и пальцы, и ладони, и локти.

В заключении следует отметить, что при рассмотрении отдельных восьми связок движений *дань цао ба ши* необходимо также помнить и нарабатывать варианты этих движений. «Единица изменяется в тройку, тройка — в девятку, а девятка — в бесчисленное число вариантов» — это и есть один из главных принципов, привнесенный в багуачжан из Книги перемен.

На первом этапе изучения *дань цао* внимание необходимо обратить на основное движение, отработать его правильное выполнение, глубоко и всесторонне понять его внутреннее содержание. Только после полного освоения главного движения можно приступать к изучению трех его вариантов. «Сперва изучи правила, потом изучай их применение».

Что касается вариантов исполнения каждой из связок, то это личное дело каждого. Можно использовать предложенные мною варианты движений, можно разработать свои собственные. Главное, чтобы эти движения были применимы и соответствовали требованиям багуачжан. А конкретные движения каждый выбирает сам для себя, основываясь на своем опыте, особенностях техники и характере личности.

Варианты движений, предложенные мной, развивают основную идею боевого применения, заложенную в базовом движении. При этом используются дополнительные способы шага и работы рук. Число возможных вариантов практически неограничено и каждый, дойдя до определенного уровня мастерства, может самостоятельно разработать наиболее подходящие для себя или учеников движения. В тренировках надо быть более открытым новым техникам, заимствовать у других лучшее, искать свое, не быть костно привязанным к вариантам, предложенным мною выше. Это похоже на слова великого художника Ци Байши, направленные к его ученикам: «Кто нарисует точно как я — будет безвестен; кто нарисует, похожим на то, как рисую я — прославится». Главное, чтобы движения были применимы в реальном бою и содержали правильные силы-*цзинь*, тогда можно говорить о любых вариантах.

Поняв главное, можно начинать искать второстепенное и отрабатывать варианты выполнения. А главным в *дань цао* является их реальная применимость в бою. Применимость движений необходимо оценивать не с точки зрения словесного объяснения траекторий движений и их назначения. Применимость может быть оценена лишь по тому, достигает ли атака цели на реальных противниках, «пробивается» ли такими действиями защита; удается ли защитными движениями закрыть себя от быстрых и мощных атакующих действий различных противников. А если во время успешного атакующего действия проходит и атака противника? А если защита не достаточно эффективна против его действий?

Таким образом, вторым этапом наработки *дань цао,* является изучение движения не со своих точек зрения, пусть и имеющих определенную ценность, а с точки зрения разнообразных противников, исходя из особенностей их техник, телосложения и уровней мастерства.

Объединив свою личную работу по поиску сил-*цзинь* и наработке связок с опытом парной работы, можно говорить о том, что техника становится «живой», «следующей за изменениями боя». Тогда и происходит разрушение «костности и заученности», «уход от правил». Только тогда и появляются свой неповторимый стиль и техника, основанные на реальности применения выбранных движений.

КНИГА ИЗДАНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

Академии китайской культуры и медицины «Тянь Жень»

«天人»

Академия китайской культуры и медицины «Тянь Жень» была основана в 1997 г. С этого времени организация активно работает над распространением традиционной китайской культуры в России и странах СНГ.

Китайская классическая философия даосизма считает, что венцом совершенства является единение с природой, чудесная гармония неба и человека. Долгая, простая и счастливая жизнь в гармонии с природой — это то, к чему всегда стремился человек на протяжении всего своего существования.

Адрес: **Россия, 107023, Москва, Семеновский переулок, д. 6, офис 512 (м. Семеновская)**
Телефон: **(495) 786-82-99, 725-38-14**
E-mail: **tianren@tianren.ru**
Сайт: **www.tianren.ru**

Ди Гоюн

БАГУАЧЖАН

Книга носителя традиции багуачжан в 4-м поколении, мастера Ди Гоюна приоткрывает ворота в мир «внутреннего» китайского ушу. Простым и доступным языком автор рассказывает о кулачной школе «восьми триграмм», подробно знакомит читателя с теорией и техникой стиля. Главы 6-9 книги сопровождаются учебным DVD-фильмом. Отдельно проводится подробное толкование специальной терминологии, сопровождаемое иероглифами.